

饭后运动会 导致胃下垂吗

□本报记者 邓剑云 设计 陈思意

饭后运动会 导致胃下垂吗?



关于“胃下垂”，民间有许多说法，有说“意思是胃掉到了肚子里”，有说“10个女人中就有1个胃下垂”，还有说“饭后运动导致胃下垂”，更有的说“倒立可以使下垂的胃复位”。这些说法是真的吗？怎么判断自己是否有胃下垂？

福建卫生报 | 健康大使

敖俪元

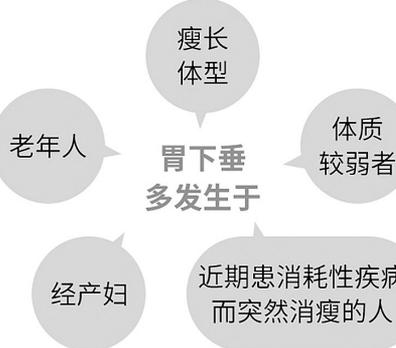
医师

福建中医药大学附属第二人民医院 脾胃科

健康人人参与 八闽代代受益



什么情况下 需要就医?



因而，常出现饱胀不适、厌食、暖气、便秘、腹痛等症状，且在饭后站立过久和劳累后症状加重的，尤其是体型消瘦的人群，建议到中医脾胃科或消化内科就诊。



怎么判断 是否胃下垂?

01 看位置

胃下垂分为轻度、中度和重度，一般根据人直立的时候，胃小弯弧线最低点的位置来判断胃下垂的程度。

轻度胃下垂

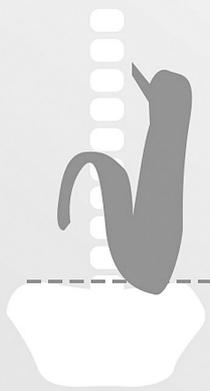
胃小弯弧线最低点的位置位于髌嵴连线下1.0~5.0cm。

中度胃下垂

胃小弯弧线最低点的位置位于髌嵴连线下5.0~10cm。

重度胃下垂

胃小弯弧线最低点的位置位于髌嵴连线下10cm以上。



饭后运动 导致胃下垂?



正常的胃

髌嵴连线



胃下垂

胃下垂是指人站立的时候，胃小弯切迹低于髌嵴连线，或是胃大弯下缘达到了盆腔。

胃下垂原因

- 01 由于保持胃的固定位置的平滑肌张力下降；
- 02 韧带松弛了，不能有效托起胃体。

中医学说，脾主肌肉。意思是，脾胃不好则影响人的消化吸收功能，人就会消瘦、乏力，肌肉会变薄弱；而肌肉无法承托起胃体，胃被拉长、下垂，消化吸收和蠕动排空的功能就变差了，就会反复觉得闷痛、闷胀。

因此，饭后运动不是胃下垂的直接原因，但不建议饭后，尤其是一小时内马上运动、过量运动、剧烈运动。

02 看症状

胃下垂，不一定要有疼痛感，尤其轻度胃下垂患者多数无症状。



如果常常自觉上腹部饱胀感，尤其饭后特别明显，常伴有暖气、厌食、便秘、恶心、呕吐等症状，多数是中度以上胃下垂；



比较严重的还可能有腹痛、低血压、心悸、站立性昏厥等表现；



甚至可能伴发精神心理疾病、慢性胃炎及肝、肾等其他内脏器官下垂疾病。

如何预防 胃下垂?

对于患消耗性疾病的人群



应积极治疗，增加营养，改善消瘦体质，纠正不良生活习惯，增强体育锻炼，从而增强肌力；

对于吸收能力不好的人群



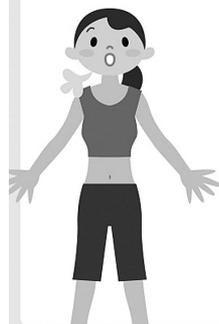
选择一些营养支持方法或用一些肠道营养乳剂增强体质；

日常饮食上多吃高蛋白、易消化的食物；



宜少吃多餐，忌暴饮暴食，忌吃生冷与刺激性强的食物；

饭后应静坐休息半小时左右，再进行其他活动；



更强调的是，根据自己的年龄选择合适的体育项目锻炼腹肌的张力，帮助胃体回升到正常的位置，也可以通过腹式呼吸，锻炼腹壁肌肉及胃周围的韧带来起到帮助胃体上托的作用。