



简单调整 轻松生活

饮食和生活方式上的简单调整，就可以助你摆脱一系列常见消化系统疾病的困扰。

在新加坡，快节奏的生活方式和对美食的热衷，使许多人因为就餐时间不规律和不良的饮食习惯而不时被消化系统疾病所困扰。其实一些简单的方法，便可助你预防这些疾病的产生。

病症：腹胀

症状分析 过剩的气体残留在消化道内而导致腹胃胀痛。而它的产生是由于边进食边讲话，使气体进入胃中，再通过未能消化的食物进入大肠而导致不适。症状可通过打嗝或排气得到缓解。

预防方法 减少食用卷心菜、洋葱和碳酸饮料等易导致气体产生的食物，以及会减慢消化并带来胀腹感的高脂肪食物。此外，胃内的菌群失衡也可能导致腹胀，服用益生菌可以帮助调整肠道菌群，减轻症状。

病症：胃酸反流

症状分析 当食道与胃之间的肌肉阀门不能紧闭时，胃酸就会进入食管，导致烧心、打嗝、嗝气、口中有酸味或苦味。

预防方法 远离巧克力，高脂肪和辛辣的食物，及以番茄为主的食品，它们都会导致上述肌肉阀门松弛，饮料如橙汁、酒、咖啡、红茶等

会导致同样的问题。规律的少食多餐、睡前三小时内不进食、睡觉时将头部垫高6-8英寸，这些方法都有助于改善胃酸倒流的症状。

病症：便秘

症状分析 这个最为常见的消化问题通常由膳食纤维和液体摄入量不足引起。相关症状包括腹胀、胃痉挛和肠道排空不完全的感觉。

预防方法 多吃富含纤维的食物，并且多喝水就能很容易的预防便秘。但是，如果症状持续并有恶化的迹象，最好尽早咨询医生，不要自己滥用泻药，以至于形成药物依赖。

病症：结肠癌

症状分析 这是新加坡发病率最高的癌症，同时也在所有癌症中与个人的饮食习惯最为密切相关。基于较长的癌前恶变期，结肠癌是可以被及早发现和治疗的。

预防方法 大量减少红肉，特别是经过油炸或烧烤的红肉摄入，改以高纤维食物及蔬菜为主的膳食，可使罹患结肠癌的风险降低高达50%。维生素B、D和钙的摄入也能降低患结肠癌的风险。虽然维生素A、C和E不能预防癌症，但它们强大的抗氧化性能同样对预防结肠癌大有裨益。

改变生活方式 同样重要

首先，增加体力活动可以帮助降低压力，进而有助于改善胃酸倒流和便秘症状。运动不但可以保持体形和较低的体重指数，也可以降低罹患结肠癌的风险。其次，不要吸烟并控制饮酒至关重要。最后，日常饮食习惯的改善不只对消化系统有益，同时还有助于减少患上脂肪肝、心脏病、高血压、高胆固醇和糖尿病等其他慢性疾病的风险。

欲了解更多信息，请访问Dr Andrea Rajnakova, PhD's 消化/结肠/肝脏/胆囊诊所 www.andrea-digestive-clinic.com

