

住校生怎样预防胃病临床执业医师考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/617/2021_2022__E4_BD_8F_E6_A0_A1_E7_94_9F_E6_c22_617230.htm

胃病的发生多由饮食不规律引起。住校学生，特别是刚入校的新生，由于学校的生活习惯与家里的生活习惯不同，饮食习惯也有改变，胃病发病率较高。据调查，住校学生得胃病的原因有：1、吃饭太快。因集体食堂用餐，加之学习紧张，有些学生饭吃得太快。这种紧张情绪使得未嚼好的食物在胃内造成消化负担。2、吃得太多。由于学生自控能力差，有好吃的饭菜拼命吃，这样突然增量可使人出现胃扩张而导致胃病。3、食品加工欠熟。因诸多因素学校的食堂有时出现饭夹生的现象，如食入太多的这种饭，也会造成胃部的损害而出现胃病。4、情绪紧张。由于初到学校未完全适应学校生活，易引起失眠、焦虑等情况，导致胃内分泌酸的功能失调，引起胃病。5、食生冷无度。有些学生爱吃凉东西，特别剧烈体育运动后，全身血液流动得较快，胃部突然受到冷刺激引起胃内血管痉挛，日久则胃部受损导致胃病。6、饭后做剧烈活动也能导致胃病。为了防止住校生患胃病，学生们吃饭要细嚼慢咽，不要狼吞虎咽，生凉食物不过量，饭后不马上做剧烈活动；纠正不良生活行为（吸烟、酗酒、饮食不洁、起居无常等）；养成科学饮食习惯（不挑食、偏食、暴饮暴食，不吃不洁水和食物，不轻视早餐）；遵守院校饮食饮水卫生制度；加强自我心理调适，及早适应学校的紧张生活。更多信息请访问：百考试题医师网校 医师论坛 医师在线题库 百考试题执业医师加入收藏 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载

。详细请访问 www.100test.com