

辽源胃肠医院,慢性胃炎应该注意什么

产品名称	辽源胃肠医院,慢性胃炎应该注意什么
公司名称	辽源市华山医院
价格	面议
规格参数	
公司地址	辽源市龙山区长寿街123号
联系电话	0437-6162888

产品详情

辽源胃肠医院,慢性胃炎应该注意什么

辽源华山医院

地址：辽源市龙山区长寿街123号

专家热线: 0437-6162888

QQ咨询：846996646

医院邮箱: 846996646@qq.com

网址：<http://www.lyhsfk.com> <http://www.lyhsyy.com>

公交线路：乘1、2、5、8、9、13、14、21、29、33到华山医院下车即到

性胃炎指的是胃黏膜发生慢性炎症，这种病要很多东西是要注意的。具体慢性胃炎应该注意什么，大家可以从下文中去了解。辽源胃肠医院。

辽源华山医院肠胃医院的专家提醒大家：慢性胃炎要注意以下几点。

1.加强营养，注意选择营养价值高的蛋白质食品和维生素丰富的软食，如牛奶、豆腐、胡萝卜和一些发酵的食品。慢性胃炎合并贫血者应适当进食一些富含铁的动物内脏，肉类要素等。

2.避免或减少对胃刺激性过大的食物，如烈性酒、浓咖啡、生蒜、芥末等对胃黏膜有损害的食物，同时避免吃过硬、过酸、过辣、过冷、过热和过分粗糙的食物。可选用易于消化的食品，并注意少用油炸、油煎等烹调方法。食物宜清淡、软烂。推荐阅读：胃炎的饮食禁忌。辽源胃肠医院。

3.食宜定时定量 每日三餐应按时进食，且不宜吃得过饱，饮食要有规律，定时定量，不暴饮暴食，养成良好的饮食习惯，减轻胃部负担。三次正餐食量不宜过饱，注意食物搭配，最好有稀有干，有荤有素，吃饮时要细嚼慢咽，使食物在口腔内咀嚼，发挥唾液中粘蛋白，氨基酸和淀粉酶帮助消化的功能，使食物颗粒变得细腻以减轻胃部消化负担。

4.主要是增加机体抵抗力锻炼能够适应环境改变的能力。生活要有规律和节制，每天要保证有充足的睡眠和休息，工作再紧张，工全再忙，也要尽量做到按时用餐。适量运动，有助于加强肠胃功能。辽源胃肠医院。

专家表示说：对于慢性胃炎怎么调理一定要从日常生活做起，相信大家都明白，慢性胃炎的由来都是从生活的一些不良习惯引起的，特别是饮食不卫生是十分注意引起慢性胃炎的，希望大家保持良好的生活习惯。

如有疑问点击复制链接：<http://live.zoosnet.net/LR/Chatpre.aspx?id=LEK96181183>直接与辽源华山医院在线专家进行对话，为患而想为患而医。