13 Σεπτεμβρίου 2014

Πέντε κακές συνήθειες που μπορούν να «ανατινάξουν» το στομάχι -Τι πρέπει να αποφεύγετε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Το στομάχι είναι αναμφίβολα ένα πάρα πολύ δυνατό όργανο του ανθρώπινου σώματος, ωστόσο, και αυτό ενδέχεται κάποιες φορές να φθάσει στα όριά του εφόσον το... παρακάνουμε.

Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Υγείας των ΗΠΑ υπάρχουν πέντε κακές συνήθειες που χτυπούν κατευθείαν στο στομάχι και τις οποίες πρέπει να μετριάσουμε αν όχι να τις αποφύγουμε.

Κάπνισμα: το κάπνισμα ευθύνεται για τη δημιουργία πεπτικού έλκους αφού η νικοτίνη προκαλεί χαλάρωση του κατώτερου οισοφαγικού σφιγκτήρα με αποτέλεσμα γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Για το λόγο αυτό οι ειδικοί συστήνουν να κόψετε την βλαβερή αυτή συνήθεια.
Αναψυκτικά: Τα αναψυκτικά και αεριούχα ποτά δεν πρέπει ποτέ να συνδυάζονται με το φαγητό γιατί μπορεί να προκαλέσουν δυσπεψία και παλινδρόμηση.
Φαγητό και μετά ύπνος: Ισως μια από τις πιο βλαβερές συνήθειες καθώς είναι ένα λάθος που μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης. Καλό είναι συνιστούν οι ειδικοί να ξαπλώνετε αφού περάσουν τουλάχιστον τρεις ώρες από το γεύμα.
Αλκοόλ: Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί υπερέκκριση γαστρικού οξέος αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο για γαστρίτιδα ή έλκους.

Φαγητό στο πόδι: Η κατανάλωση φαγητού στο πόδι βλάπτει σοβαρά το στομάχι. Όταν δεν μασάμε καλά την τροφή καταπίνουμε μαζί και αέρα, με αποτέλεσμα την πρόκληση πόνου στο στομάχι, φουσκώματος και δυσπεψίας.

Πάντως οι ειδικοί επιστήμονες αναφέρουν ότι αν οι ενοχλήσεις στο στομάχι επιμένουν θα πρέπει οπωσδήποτε να πάτε στο γιατρό στην περίπτωση που:

παρουσιάζετε ξαφνική ανορεξία,
έχετε ανεξήγητη απώλεια βάρους,
δυσκολεύεστε κατά την κατάποση,
νιώθετε συχνούς πόνους στο πάνω μέρος της κοιλιάς ή έντονο κάψιμο στο στήθος
παρουσιάζετε χρόνια δυσπεψία.

Πηγή: iefimerida.gr