

喝酒后为什么会胃疼

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1692759241629720.html>

范文网，为你加油喝彩！



喝酒后为什么会胃疼

喝酒后为什么会胃疼

喝酒后为什么会胃疼?这是很多朋友困惑的问题，特别是喜欢喝酒的朋友，这实在是不能忍受啊。以下是为大家收集的喝酒后为什么会胃疼，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

喝酒后胃痛原因

喝酒后胃痛指的是喝酒过后，胃就疼痛。

饮酒过多刺激胃液分泌，引起反酸、嗝气、同时酒精的作用还可以扩张胃部毛细血管，诱发胃溃疡

伤的加重从而引起疼痛等。

喝酒注意的事项

1、饮酒后切不要洗澡

人饮酒后体内贮存的葡萄糖在洗澡时会被体力活动消耗掉，引起血糖含量减少，体温急剧下降，而酒精抑制了肝脏正常的活动，阻碍体内葡萄糖贮存的恢复，以致危及生命，引起死亡。

2、不要大口猛喝

要慢慢喝酒，不时地停顿一下，喝酒时不要喝碳酸饮料，如可乐、汽水等，以免加快身体吸收酒精的速度。

3、最好的醒酒物不是茶水

更不是雪碧与可乐，而是果汁，特别是橙汁、苹果汁能起到很好的解酒作用，因为它们含有果糖，可以帮助酒精更好地燃烧。

4、不要多种酒混合饮

因为各种酒成分、含量不同，互相混杂，会起变化，使人饮后不舒适，甚至头痛、易醉。

喝酒时不能吃什么

1、凉粉：一些凉粉在制作过程中，加入了明矾。明矾有减慢胃肠蠕动的的作用，饮酒过程中食用了凉粉后，所含的明矾会使刚喝下去的酒在胃内停留更长的时间。同时，明矾有收敛作用，会减缓血流速度，延长酒精在血液中的停留时间，增加酒精对人体健康的危害。另外，明矾和酒精都需要肝脏解毒，一起食用会加重肝脏负担。

2、榴莲：饮酒后，正是因为人体分泌了乙醛脱氢酶，酒精才能被消化，进而排出体外。可是榴莲却抑制了这种酶的产生，吃完榴莲再喝酒，人就更容易引起酒精中毒，甚至危及生命。

3、柿子：柿子中富含鞣酸，能和胃液中某些成分发生反应，生成不溶于水的沉淀物，与酒同时食用会在胃中形成不易消化的物质，造成肠道梗阻。

4、腊肠咸肉：一口咸肉一口白酒，酒的滋味虽然绵长，确暗藏健康的隐患。熏腊腌制的食品含较多亚硝酸胺，亚硝酸胺在酒精中的溶解度很大，会增加患食管癌、胃癌等的风险。

5、烤肉烤串：食物经过烧烤不但会损失脂肪和蛋白质等营养成分，还容易产生致癌物。酒精会扩张消化道血管，并破坏消化道黏膜，使这些致癌物质更易被人体吸收。

6、牛肉：牛肉有很好的补益作用，酒也是大热之物，同食易导致便秘、口角发炎、目赤、耳鸣等。

7、胡萝卜：胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素，如果喝酒时吃大量胡萝卜，容易产生肝毒素，诱发

肝病。

8、西红柿：西红柿中含有鞣酸，与酒同时食用会在胃中形成不易消化的物质，造成肠道梗阻。

9、红薯：红薯和胃酸发生反应，能生成不溶于水的坚硬结块，损害消化功能。

扩展资料：

一、一喝酒就胃疼怎么回事

在喝酒之后，如果出现胃疼的情况，就说明胃黏膜受到损伤，或者是急性胃炎的情况，甚至如果过度喝酒会导致胃出血的现象，所以在这样的情况下，一定要及时的去医院进行检查***，而且在***的过程中，要注意不能再喝酒，要多吃一些比较软的食物，这样容易消化，不会对胃部造成伤害。

二、喝酒后胃疼怎么办？

喝酒之后，如果出现胃疼不严重这样的情况下，可以在家进行调理，在调理的期间，可以选择和一些小米粥，蔬菜粥这些容易消化的流食，千万不能吃烧烤或者辣的食品，比如辣椒，洋葱，韭菜之类的刺激食物都是不能吃的食物，就算在恢复好之后，也要注意不能喝酒否则很容易导致复发的情况出现。

大多数的年轻人出现胃疼，都喝酒和不正常的生活规律有非常大的关系，在平时经常不吃早饭，很容易导致胃病的出现，喝酒后胃疼，有的时候不只是胃炎，还有胃溃疡，或者是胃黏膜受损，所以在有胃病的情况下，一定要尽量避免喝酒，如果长期喝酒不顾及胃的情况下很容易导致胃出血过度。

三、怎样预防胃疼

在平时也要做好预防的护理措施，比如不能喝凉茶，浓茶，可以喝些温开水，大概在40度左右，这样对肠道都有非常大的好处，而且在饮食的时候可以选择少吃多餐，每次都要细嚼慢咽，不要出现暴饮暴食的情况，否则会导致胃病更加严重。可以选择吃一些容易消化的食物，这样对养胃有非常不错的好处。

喝酒胃疼怎么快速缓解

1、精神胜利法

胃疼发作时必须稳住。努力忍住疼痛，镇定地坐在椅子上，然后缓慢地调息，慢慢把气吸到不能够再吸，然后再慢慢吐气，如此反复10到20分钟左右，疼痛就减轻或停止。

2、放松腹部

胃疼的时候，尽可能把皮带松开，这样能够保障胃气流通顺畅，让腹部舒服一点。经常胃疼的人，平常尽可能穿舒适宽松的衣服，以避免腹部受压。

3、吃点东西

胃疼常常是因为饥饿产生的，这个时候如果有软质食物的话，吃一点，比如面包、饼干等是特别管用的，但不要喝牛奶，也不要吃硬的东西。平时能够买些苏打饼干放在办公桌里，以备不时之需。

4、给点温暖

胃寒的人常常是因为受了冷的食物的刺激而发作的，这个时候喝点热水，或是用热水袋敷一会儿胃部，疗效也是比较明显的。

5、少吃油腻多脂食品

油腻、油炸及多脂肪的食物，容易在胃内停留较长时间，并刺激胃酸制造过剩。避免多脂肪的肉类及**品，势必能降低复发的几率。

6、少吃辛辣食物

辛辣食物似乎最可能是胃痛的祸首，也有许多胃疼患者吃了辛辣食物后，并未加重病情。当然，许多患者仍无法承受辣食。

7、少喝咖啡

咖啡、茶及可乐等含咖啡因的饮料，可能刺激已发炎的食道。咖啡因也会松弛贲门括约肌。

更多实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发