

胃溃疡患者日常该怎么吃

夏红梅

(四川省泸州市纳溪区人民医院 四川 泸州 646000)

【中图分类号】R573.1

【文献标识码】A

【文章编号】1674-1412(2020)11-0123-01



胃溃疡是我国临床上常见的消化道溃疡疾病,发病部位主要集中在胃角、胃窦、裂孔疝等,胃溃疡会使患者的消化能力下降,所以患者在日常生活中需要养成健康的饮食习惯,通过饮食疗法调养自己的身体,控制病情发展。基于此,本文主要对胃溃疡的日常饮食原则、饮食误区、饮食注意事项进行探究。

一、胃溃疡患者的饮食原则

胃溃疡患者首先应该进行规律性饮食,并且需要秉承着“细嚼慢咽”的原则,加速唾液的分泌量,起到胃液的中和作用。饮食应该在八分饱左右,否则会使得胃窦处于扩张状态,分泌出更多的胃液素。其次,胃溃疡患者需要选择热量、维生素、蛋白质含量丰富的食物来补充营养,如牛奶、豆浆、鸡蛋、果蔬等,这些食物可以进一步提高患者身体的抵抗力、免疫力,修复破碎的组织,改善患者的预后效果,但是在饭后不可食用酸性食物(山楂、柿子、葡萄)等,酸性食物不易消化,容易形成胃石,恶化患者的病情。平时患者可以多食用香蕉、酸奶、紫菜等果蔬,香蕉可以加快患者胃壁粘膜的生长,这些胃壁粘膜会形成一个保护层,用于治疗胃溃疡患者。酸奶中含有的乳酸杆菌可以消灭引发胃溃疡的幽门螺旋杆菌,从而改善患者的病情。紫菜中含有一定量的维生素,可以向患者体内补充碘、锌、锰、钙等物质,从而对胃溃疡进行治疗与预防。

二、胃溃疡患者的饮食误区

胃溃疡患者一直以来在饮食方面都存在以下误区:一是胃溃疡患者为了缓解疼痛,经常采用少食多餐的原则,这一饮食习惯不仅不会控制患者的病情发展,还会使患者的病情恶化。食物在患者的胃部,不仅可以对胃酸进行中和,

同时也可以加速胃酸的分泌,所以少食多餐会加重患者溃疡面的腐蚀程度,因此患者在病情稳定后,尽量保持一日三餐的规律性。二是胃溃疡患者在进食中,只吃细软食物,患者不需要进行长时间的咀嚼细软食物,这就使得患者的唾液分泌量不足,唾液具有助消化、中和胃酸的作用,唾液分泌量不足不利于患者的预后,所以在正常情况下,患者应以普食为主。三是胃溃疡患者虽然需要进食辛辣食物,但是平时吃一些少量的辣椒、大蒜也有助于病情康复,这主要是由于辣椒使胃黏膜中的血流量增加,促使胃黏膜分泌出更多的前列腺素,从而更好的保护患者胃部免受有害物质的入侵。大蒜可以将胃溃疡的致病菌(幽门螺杆菌)消除,所以在日常生活中可以依据自己的爱好、病情食用少量的辣椒、大蒜。

三、胃溃疡患者的饮食注意事项

①戒除烟酒:烟叶中含有尼古丁,该物质可以作用在人们的神经系统,对肠胃功能的正常活动造成影响,胃黏膜处的血管收缩力度会增大,使得患者的病情恶化。酒精中的刺激性物质对患者的胃黏膜具有破坏作用,不利于患者病情康复。②戒浓茶以及油腻刺激性食物:浓茶中存在高浓度咖啡因、茶碱等,可以增强神经系统的兴奋性,加快胃肠的蠕动性,分泌出更多的胃酸,扩大患者的溃疡面积。油腻、刺激性食物也不利于患者病情控制,所以应该少食用油腻、刺激性食物。③多食用细面、牛奶、稀饭等容易消化食物,减轻患者的肠胃负担,在急性胃溃疡时期,需要以流质、半流质食物为主,但是在病情恢复后,则要进行正常饮食。④胃溃疡患者需要多食用果蔬、蛋白质等,调养患者的肠胃,果蔬有助于机体免疫力、机体抵抗力的提高,使组织得到快速修复,使溃疡面积得以愈合。

综上所述,饮食疗法对患者的病情发展至关重要,所以患者在日常生活中应该注重饮食调养,对饮食原则、饮食注意事项等进行分析,并且需要纠正自己错误的饮食认知,从而确保日常饮食的合理性,控制病情的进一步发展,改善患者的预后质量。

参考文献:

- [1]朱岳英.饮食护理干预在胃炎、胃溃疡患者中的应用效果[J].中国当代医药,2019,26(23):205-207.
- [2]闵春华,洪静.中医饮食护理对胃溃疡的疗效分析[J].中国中医药现代远程教育,2016,14(20):125-127.

固脱。

对接头部:双手拇指分别放在额部两侧的太阳穴处,其余四指分开,放在两侧头部,双手同时用力做对接揉动20-30次。功效:清脑明目,振奋精神。

按揉风池:用两手指分别按在同侧风池穴(颈后两侧凹陷处),其余手指附在头的两侧,由轻到重地按揉20-30次。功效:疏风散寒,开窍镇痛。

拿捏颈肌:将左(右)手上举置于颈后,拇指放置于同侧颈外侧,其余四指放在颈肌对侧,双手用力对合,将颈肌向上提起后放松,沿风池穴向下拿捏至大椎穴20-30次。功效:解痉止痛,调和气血。

按压肩井:以左(右)手中指指腹按于对侧肩井穴(在大椎与肩峰连线中点,肩部筋肉处),然后由轻到重按压10-20次,两侧交替进行。功效:通经活络,散寒定痛。