

胃糜烂日常生活饮食禁忌

陈 燕

成都市郫都区人民医院 611730

〔中图分类号〕R473 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 01-060-01

胃糜烂，也称为胃溃疡，是一种常见的消化系统问题。当胃的表面保护层受到损害时，就可能导致胃糜烂。除了必要的医疗治疗外，日常生活中的饮食调整对于胃糜烂的恢复也非常关键。本文将为大家介绍胃糜烂患者日常生活中需要特别注意的饮食禁忌。

辛辣、过冷或过热的食物都可能刺激胃黏膜，加重胃糜烂的症状。因此，应避免食用如辣椒、胡椒、咖啡、浓茶等刺激性食物，同时也应避免过热或过冷的食物和饮料。高脂肪的食物不易消化，可能加重胃的负担。因此，胃糜烂患者应减少油腻食物的摄入，如炸鸡、薯条等。过多的酸性食物可能损害胃黏膜，加剧胃糜烂的症状。常见的酸性食物包括柑橘类水果、醋、番茄等。吃饭时应细嚼慢咽，充分咀嚼食物，以减轻胃的消化负担。同时，避免狼吞虎咽，以免造成胃部不适。酒精对胃黏膜有刺激作用，可能加重胃糜烂的症状。因此，胃糜烂患者应避免饮酒或少量饮酒。一日三餐应定时定量，避免过饥或过饱。同时，尽量避免吃夜宵，以免加重胃的负担。选择易消化的食物，如稀粥、面条、蒸蛋等，有助于减轻胃的负担，促进胃糜烂的恢复。新鲜蔬菜和水果富含维生素和矿物质，有助于保护胃黏膜。但是，尽量避免摄入过多的酸性和高纤维的蔬果，如柠檬、柿子、芹菜等。情绪压力和焦虑可能影响消化系统的正常运作，因此保持良好的心情对胃糜烂的恢复也有积极作用。胃糜烂患者应定期进行胃镜检查，以便及时了解病情的变化，并根据医生的建议进行相应的饮食和生活调整。酒精和烟草中的有害物质可能刺激胃黏膜，加重胃糜烂的症状。因此，胃糜烂患者应尽量避免饮酒和吸烟。尽量避免暴饮暴食，应该选择少食多餐的方式，每次用餐量不宜过多，以免加重胃部负担。避免摄入不洁净的食物和饮用水，以防细菌感染引起胃部炎症，进而加重胃糜烂的症状。尽量选择易于消化的食物，如稀粥、面条、蒸蛋等，有助于减轻胃部负担，促进胃糜烂的恢复。胃酸有助于杀灭食物中的病

菌，提高胃的消化能力。因此，在饮食上可以适当增加酸性食物的摄入，如山楂、酸奶等，以帮助胃酸发挥其应有的作用。虽然胃糜烂可能较为顽固，但通过科学的治疗和合理的护理，大多数患者是可以得到有效控制的。重要的是要保持积极的心态，遵循医生的建议，并坚持治疗。虽然胃糜烂和胃癌都可能出现胃部不适、疼痛等症状，但它们是两种不同的疾病。大多数胃糜烂并不会发展成为胃癌，因此不必过度恐慌。尽管胃酸有助于消化食物，但胃糜烂往往不是由胃酸过多引起的。事实上，许多胃糜烂患者会出现胃酸减少的情况。因此，简单地减少胃酸分泌并不能解决胃糜烂的问题。药物治疗是治疗胃糜烂的重要手段之一，但并非唯一的方法。除了药物治疗外，调整饮食、改变生活习惯、心理调适等也是重要的辅助治疗手段。适当的运动可以帮助改善身体状况，提高免疫力，对胃糜烂的治疗和恢复是有益的。当然，要根据自己的身体状况选择合适的运动方式和强度。胃糜烂的发病原因可能包括胃酸过多、胃黏膜屏障受损、幽门螺杆菌感染、药物刺激、应激、酒精摄入等。因此，治疗胃糜烂需要综合考虑各种因素，采取综合治疗的方法。胃糜烂的症状可能包括上腹部疼痛、饱胀不适、反酸、恶心、呕吐等。这些症状可能会在餐后加重，有些患者甚至可能出现大便带血、呕血等情况。如果发现这些症状，应及时就医进行检查和治疗。由于胃糜烂容易反复发作，患者需要定期进行胃镜等检查，以便及时发现并处理病变。同时，也要密切关注身体的状况，如有异常情况，应及时就医。饮食对胃糜烂的治疗和恢复具有重要影响。患者应避免过度刺激的食物，如辛辣、酸甜、油腻等。同时，要保持饮食规律，避免暴饮暴食，多食用易消化的食物，如稀饭、面条等。生活习惯对身体健康的影响是长期的。患者应保持良好的作息时间，保证充足的睡眠和休息。同时，要避免过度劳累和精神紧张，保持心情愉悦，这对治疗和恢复都是有益的。

(上接第 59 页)

第二，操作后可能会出现并发症。在进行康复治疗后功能会逐渐改善，但是也可能出现一些并发症，例如焦虑、抑郁等。首先，存在脑卒中、语言障碍等疾病的患者需要经历长期的康复训练且训练见效较为缓慢，所以这些患者可能会出现一些焦虑的情况，此时需要加强心理治疗以及药物治疗。其次，部分老年人需要终身进行康复治疗，便可能会出现抑郁症的问题，也需加强心理和药物方面的治疗。

4.3 操作后注意事项

在进行康复治疗后应注意一些细节，从而优化治疗效果。第一，注意治疗后的监测。即在进行康复治疗后需要根据医嘱监测心率、血压等各方面情况并准确判断在活动后是否存

在异常表现，如果出现心率加快、疼痛、肌肉萎缩等问题需及时就医。第二，注意治疗后的饮食。在治疗后需要多食用有利于促进身体恢复的食物，例如可以多食用新鲜的蔬菜、水果以及富含优质蛋白的食物，从而补充维生素与微量元素。第三，注意治疗后的运动与休息。若存在心脑血管疾病或关节疾病就需要减少运动，且不能进行剧烈运动，否则会影响身体的恢复，若存在其他疾病可以适当进行一些简单的运动，例如散步等，在促进身体恢复的同时降低出现烦躁易怒等问题的概率。同时，应养成良好的生活习惯，保持早睡早起，尽量不要熬夜，且需要多休息，避免过度劳累。

总之，加强康复治疗有利于改善患者的功能障碍，提高患者的生活质量，所以应提高对康复治疗的重视程度。