

# 探讨饮食护理对胃溃疡患者饮食保健知识及疗效的影响

陈琳琳

江苏省溧阳市人民医院 江苏 常州 213300

**【摘要】**：目的：研究针对胃溃疡患者实施饮食护理，对患者饮食保健知识的掌握度以及临床治疗价值的价值。方法：选择2022年1月至2022年12月在我院接受治疗的100例胃溃疡患者参与研究，将其分为两个研究小组。对照组实施常规护理，观察组在常规护理的基础上着重加强饮食护理管理。对比两组患者对饮食保健知识的掌握度、治疗有效率、复发率以及患者护理满意度。结果：观察组患者对于胃溃疡饮食保健知识的掌握度更高，且两组对比差异明显（ $P < 0.05$ ）；观察组治疗有效率和护理满意度均高于对照组，且复发率更低，两组数据差异较大（ $P$ 均 $< 0.05$ ）。结论：在胃溃疡患者的护理治疗中，重点关注饮食护理，可以帮助患者尽快痊愈，改善整体的治疗效果，提高患者护理满意度。

**【关键词】**：饮食护理；胃溃疡；饮食保健知识；治疗效果

## Exploring the Influence of Dietary Care on Dietary Health Knowledge and Efficacy of Patients with Gastric Ulcer

Linlin Chen

Liyang People's Hospital of Jiangsu, Jiangsu Changzhou 213300

**Abstract: Objective:** To research the implementation of dietary care for gastric ulcer patients, the knowledge of diet and the value of clinical treatment effect. **Methods:** 100 patients with gastric ulcer treated in our hospital from January 2022 to December 2022 were selected to participate in the research and divided into two groups. The control group implemented routine nursing, and the observation group focused on strengthening dietary nursing management on the basis of routine nursing and comparing the two groups' mastery of dietary health knowledge, treatment efficiency, recurrence rate and patient satisfaction with care. **Results:** Patients in the observation group had a higher knowledge of gastric ulcer diet health knowledge, and the two groups were significantly different ( $P < 0.05$ ); the treatment efficiency and nursing satisfaction in the observation group were higher than those of the control group, and the recurrence rate was lower, and the data between the two groups were quite different ( $P < 0.05$ ). **Conclusion:** In the nursing treatment of gastric ulcer patients, the focus on dietary nursing can help patients to heal as soon as possible, improve the overall treatment effect, and improve the nursing satisfaction of patients.

**Key words:** Dietary care, Gastric ulcer, Dietary health care knowledge, Treatment effect

胃溃疡，简单来说就是胃黏膜表层被损害，形成一定的溃疡面积。胃溃疡的症状是多种多样的<sup>[2]</sup>，常见的有：第一，胃痛。主要产生疼痛感的区域在胃上部，但有时候还会向胃后部、背部放射。第二，消化不良。胃食管反流困难、恶心、呕吐等症状出现。第三，黏膜出血。如黑便呕血等。目前胃溃疡的发病率在不断增加，特别是在现代社会，由于人们的生活越来越快节奏，饮食不规律、压力大以及睡眠不足等因素导致胃溃疡的发病率不断上升<sup>[1]</sup>。对于胃溃疡患者来说，正确的饮食护理在治疗中起到了至关重要的作用，遵循适宜的饮食规律，可以帮助患者减轻胃溃疡的症状以及降低疼痛感，并且可以促进溃疡的愈合。同时，饮食护理还可以帮助患者控制体重，避免过度肥胖或者过度消瘦对胃溃疡造成的不良影响。因此，为了更好地治疗胃溃疡，减轻患者的痛苦，本文通过对比常规护理模式和加强饮食护理的新模式两种护理方案下，胃溃疡患者的治疗效果，具体报道如下。

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

选择2022年1月至2022年12月在我院接受治疗的

100例胃溃疡患者参与研究，将其分为两个研究小组。对照组50例，男性25例，女性25例，年龄35~42岁，平均年龄为 $(36.37 \pm 3.29)$ 岁；观察组50例，男性29例，女性21例，年龄33~41岁，平均年龄为 $(35.43 \pm 2.89)$ 岁。所有患者的基本资料进行对比，并不存在明显差异（ $P > 0.05$ ）。

纳入标准：（1）患者均符合胃溃疡的临床医学诊断。

（2）患者均自愿参与本研究。

#### 1.2 方法

##### 1.2.1 对照组实施常规护理

第一，饮食护理。饮食是革除胃溃疡的关键。首先，患者需要避免过度食用过于酸辣的食物。其次，建议患者少食多餐，每天吃4-5餐，间隔时间尽量均等。此外，患者不可过量饮用饮料，需要限制饮酒量和咖啡因的摄入。最后，均衡膳食，多吃富含蛋白质、维生素的食物以及水果和坚果类食物。第二，生活护理。在日常生活中避免长时间空腹或过饱，不要过度劳累。当出现的胃痛症状时，患者要减少活动量，以减轻胃部的负担。同时，保持心情愉快，可以减轻疾病对身体和心理的影响<sup>[3]</sup>。第三，药物治疗。护理人员要指导患者严格遵医嘱用药，告知患者不可以在没有医生指导下随意更改药物。如果患者出现不

不良反应,需要及时与医生沟通。

### 1.2.2 观察组在常规护理的基础上加强饮食护理

具体方案如下:第一,遵循平衡饮食。在制定饮食方案时,要选择含有大量蛋白质、维生素和矿物质的食物。增加患者日常饮食中蔬菜、水果和全谷物的摄入量,减少肉类和加工食品的摄入量。第二,小而频繁的餐食。帮助患者将日常三餐改为五至六餐,每餐控制摄入量,少食多餐。这样可以减轻胃部压力,帮助消化和吸收<sup>[4]</sup>。第三,避免刺激性食物。辛辣食物、咖啡因、碳酸饮料、酒精和烟草都会刺激胃黏膜,引发胃溃疡症状。尽量避免或限制这些食物和饮品的摄入。第四,妥善处理酸性食物。某些酸性食物,如柑橘类水果和番茄,可能会刺激胃黏膜,引起不适。对于病情严重的患者,要减少摄入量或者可以选择其他水果。第五,慎选油脂。选择低脂食品,减少动物脂肪的摄入量。选择植物油和鱼油等较为健康的脂肪酸,作为良好的替代品。第六,避免过度饱餐和长时间的进食。过度饱餐会增加胃部压力和酸度,加重胃溃疡症状。尽量控制饮食摄入量,并且避免在临睡前进食,以免增加胃部负担。第七,身体锻炼。护理人员要指导患者积极进行适当的锻炼,控制体重,避免过度压力和情绪不稳定,这些因素都可能对胃溃疡产生不良影响<sup>[5]</sup>。第八,其他。除了饮食护理,还有一些其他的生活习惯可以帮助缓解胃溃疡症状。例如,避免使用非甾体抗炎药物,合理控制药物使用,减少精神压力和情绪波动,保持良好的睡眠质量等。

表 1 两组患者对饮食保健知识的掌握情况

组别	例数	知识掌握度问卷调查表 ( $\bar{x}\pm s$ , 分)				掌握情况 [n (%)]
		饮食原则	健康知识	注意事项	饮食习惯	
对照组	50	75.29±5.34	73.26±4.47	77.69±3.67	79.65±5.48	19 (76.00%)
观察组	50	88.26±5.41	84.75±4.52	92.61±3.48	96.34±4.14	23 (92.00%)
t/x <sup>2</sup>	-	8.468	7.984	9.348	8.642	7.268
p	-	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

### 2.2 治疗有效率

对照组治疗有效率为 80.00% (40/50), 包括 6 例痊愈、16 例显效、18 例有效, 共有 10 例治疗无效; 观察组治疗有效率为 92.00% (46/50), 包括 20 例痊愈、18 例显效、8 例有效, 仅有 4 例治疗无效。差异较大 ( $\chi^2=9.264$ ,  $P<0.05$ )。

### 2.3 复发率

对照组有 18 例患者治疗后复发, 复发率为 36.00% (18/50); 观察组有 4 例患者复发, 复发率为 8.00% (4/50)。两组数据对比差异较大 ( $\chi^2=15.264$ ,  $P<0.05$ )。

### 2.4 护理满意度

对照组护理满意度为 76.00% (38/50), 包括 16 例非常满意、22 例一般满意, 共有 12 例不满意; 观察组护理满意度为 96.00% (48/50), 包括 28 例非常满意、20 例一般满意, 仅有 2 例不满意。差异明显具有统计学意义 ( $\chi^2=12.674$ ,  $P<0.05$ )。

## 3 讨论

### 1.3 疗效观察

饮食保健知识掌握度对比。自制问卷调查表, 对两组患者关于饮食保健知识的掌握度进行评估。满分为 100 分, 超过 90 分为优秀, 70~90 分为良好, 70 分以下为不合格。

治疗有效率对比。痊愈: 患者胃部功能恢复正常, 炎症消失; 显效: 患者胃部功能明显好转, 炎症减轻; 有效: 患者溃疡面积减小, 临床症状减轻; 无效: 溃疡面积不变化甚至扩大, 临床症状加重<sup>[6]</sup>。

溃疡复发率对比。复发率 = 复发例数 / 总例数 \* 100%。

护理满意度对比。自制护理满意度调查表, 根据患者评分, 分析护理满意度。满分 100 分, 超过 90 分为“非常满意”; 70~90 分为“一般满意”; 低于 70 分为“不满意”。护理满意度 = (总例数 - 不满意例数) / 总例数 \* 100%。

### 1.4 统计学方法

利用 SPSS20.0 对研究数据进行计算处理, 计量资料用均数 ± 标准差 ( $\bar{x}\pm s$ ) 表示, 计数资料用率 (%) 表示, 采用 t 和  $\chi^2$  检验, 以  $P<0.05$  为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 保健知识掌握度

对照组饮食掌握度各项评分均低于观察组, 总体掌握度更低。两组各项数据对比差异明显 ( $P$  均  $<0.05$ )。详见表 1。

胃溃疡是一种比较常见的消化系统疾病, 它会导致胃黏膜发炎和溃疡的形成。胃溃疡患者在日常生活中要注意以下几点危险因素, 以免加重病情: 第一, 滥用非甾体抗炎药。第二, 过量抽烟及大量饮酒。第三, 胃肠道感染。第四, 长期采用不良生活习惯, 如长期饮食过于咸辣等。对于已经患有胃溃疡的人群可以通过以下方式缓解病情。第一, 注意饮食, 限制辛辣刺激性食物摄入。第二, 不要过度使用非甾体抗炎药。第三, 戒烟戒酒。第四, 及时去医院就诊并进行药物治疗<sup>[7]</sup>。如今, 胃溃疡的发病率越来越高, 严重影响了人们的身体健康。因此, 我们要注意健康生活方式, 遵循医生的医嘱, 及时诊疗甚至自我控制, 提高自己的免疫力以及降低患病的风险。

在胃溃疡的治疗中, 除了药物治疗外, 饮食护理对于胃溃疡患者的饮食保健知识及疗效也有着重要的影响。胃溃疡患者在饮食上需要注意避免刺激性食物的摄入, 保持饮食的平衡和规律性, 并结合合理的生活习惯, 才能更好地控制病情和促进胃黏膜的愈合<sup>[8]</sup>。首先, 了解饮食保健

知识对胃溃疡患者来说是至关重要的。胃溃疡患者的饮食宜清淡、易消化。应尽量避免辛辣、油腻、刺激性食物摄入,如辣椒、葱、姜、蒜等。同时,还需限制咖啡因和酒精的摄入,因为这些物质可能会刺激胃壁并加重症状。饮食中要注意摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,可以选择一些易消化且富含这些营养物质的食物,如瘦肉、鱼类、蔬菜等。此外,定期进食可以帮助稳定胃酸水平,避免胃酸在空腹状态下对胃壁产生刺激<sup>[9]</sup>。其次,合理的饮食护理对于胃溃疡患者的治疗效果有着积极的影响<sup>[10]</sup>。第一点,饮食护理可以减轻症状。胃溃疡患者常常会在进食时感觉到剧烈的疼痛和不适。通过选择一些易消化、软糯的食物,如米粥、面条、馒头等,可以减少胃肠道的刺激,减轻疼痛症状。此外,要避免食用辛辣、煎炸、油腻的食物,以免加重病情。第二点,饮食护理有助于加速溃疡的愈合。在胃溃疡的治疗过程中,溃疡上皮的修复和再生可以通过适当的饮食护理辅助。合理的饮食可以为组织修复提供必要的营养物质,加快溃疡愈合的进程。例如,富含维生素C和胶原蛋白的食物,如鲜橙、番茄、鸡蛋等。此外,高蛋白质的食物,如鱼肉、禽肉、豆类等,也是溃疡愈合过程中必不可少的营养来源。第三点,饮食护理可以预防胃溃疡的复发。胃溃疡容易反复发作,所以对于已经治好的患者来说,合理的饮食习惯同样非常重要。营养均衡、多样化的饮食方案,可以保证身体营养充足,减少再次发病的风险<sup>[11]</sup>。

总的来说,强调饮食护理对胃溃疡患者治疗起到了重要的作用。合理的饮食可以减轻胃溃疡症状、加速溃疡愈合、预防复发。对于胃溃疡患者来说,遵循合理的饮食习惯是恢复身体健康的基础,有助于提高生活质量。然而,需要强调的是,饮食护理作为辅助治疗手段,不应替代药物治疗。胃溃疡患者仍需遵循医生的具体治疗方案,根据医嘱正确用药,制定符合个体情况的饮食方案,以获得最佳的治疗效果。

综上所述,饮食护理对于胃溃疡患者的饮食保健知识

及疗效具有显著的影响。胃溃疡患者应了解适宜的饮食知识,遵循清淡、易消化的饮食原则,并合理摄入营养物质。这些举措可以减轻症状、促进愈合,并有助于控制体重和提高机体免疫力。

#### 参考文献:

- [1] 李小英. 饮食护理在胃溃疡患者护理中的应用效果[J]. 保健医学研究与实践,2021,18(06):134-136.
- [2] 郝文君. 胃溃疡患者实行饮食护理的饮食保健知识掌握程度及治疗效果的影响[J]. 黑龙江中医药,2021,50(05):252-253.
- [3] 曹永菊. 饮食护理对胃溃疡患者饮食保健知识及效果的影响[J]. 光明中医,2021,36(17):2986-2988.
- [4] 刘莲双. 饮食护理对胃溃疡患者饮食保健知识及疗效的影响分析[J]. 中国医药指南,2021,19(10):150-151.
- [5] 于芝. 饮食护理措施对胃溃疡患者饮食保健知识及疗效的影响探讨[J]. 中西医结合心血管病电子杂志,2018,6(31):105.
- [6] 陈素梅. 饮食护理对胃溃疡患者饮食保健知识及护理满意度的影响[J]. 医学理论与实践,2018,31(06):917-919.
- [7] 王文君. 对胃溃疡患者饮食护理干预及对患者饮食保健知识影响分析[J]. 中西医结合心血管病电子杂志,2020,8(27):116-117.
- [8] 杨琳. 饮食护理对胃溃疡患者饮食保健知识及疗效的分析[J]. 世界最新医学信息文摘,2018,18(60):279+282.
- [9] 陈亚凤. 艾灸配合个性化饮食护理在慢性胃溃疡患者中的应用[J]. 中国民康医学,2019,31(16):108-110.
- [10] 穆秀丽. 饮食护理干预对胃溃疡患者饮食保健知识及疗效的影响分析[J]. 临床医药文献电子杂志,2019,6(27):106+108.
- [11] 杜峥艳, 陆超竹. 饮食护理对胃溃疡患者饮食保健知识及疗效的影响[J]. 世界最新医学信息文摘,2019,19(90):308-309.