

饮食护理干预对胃炎胃溃疡患者影响的研究进展

陈瑜 陈尚茹

深圳市龙岗区人民医院 广东 深圳 518172

摘要: 日常生活中,人们通常由于不合理的饮食习惯、饮食行为、精神压力过大等原因致使其产生胃炎、胃溃疡等相关病症,由于此病症与患者饮食密切相关,在其护理中饮食护理至关重要。对此,本文将以饮食护理为切入点对其展开深入研究,旨在促进人们的身体健康。

关键词: 胃炎;胃溃疡;饮食护理干预

胃炎、胃溃疡病症的产生对患者身心健康、日常生活、生活质量等均产生严重影响,患者若未及时得到有效的治疗与护理,病情还会进一步加重,进而威胁生命安全^[1]。在对消化道疾病患者进行临床护理过程中,不仅需给予其药物护理、心理护理,同时还需给予患者全面且高效的饮食护理,通过改善患者饮食习惯,进而促使其胃功能恢复且增强。对此,本文将主要研究饮食护理干预对胃炎胃溃疡患者影响的进展。

1 疾病发生机制及临床症状

胃炎具体是指患者胃粘膜产生炎症症状,胃炎病症在临床中通常被分为多种类型。按照患者临床病症缓急程度通常被分为慢性胃炎、急性胃炎2种,其中慢性胃炎通常又被分为特殊型胃炎、萎缩性胃炎及非萎缩性胃炎;急性胃炎主要包括化脓性胃炎、糜烂出血性胃炎、腐蚀性胃炎及单纯性胃炎。按照发病机制可将其分为自身免疫性胃炎、幽门螺杆菌性胃炎及应激性胃炎等^[2]。急性胃炎的主要病因有受细菌或(及)病菌侵蚀、进口食物过冷或过热、食用辛辣刺激或较为粗糙食物、饮酒、浓茶或咖啡等刺激性液体。另外,手术、情绪激动、患者身体创伤等也会在在一定程度上导致其诱发急性胃炎。患者通常会表现出恶心呕吐、腹痛、嗝气、食欲不振、腹胀、身体发热等相关症状,部分患者还会表现出腹泻、黑便、呕血、口腔咽喉疼痛、胸骨痛、休克等相关症状。慢性胃炎的主要病因包括有幽门螺杆菌感染、身体免疫力较差、长期吸烟、饮浓茶、烈酒及咖啡等相关刺激性液体、食用辛辣刺激性食物等,患者通常会表现出胃反酸、恶心呕吐、上腹部疼痛、腹胀等,部分患者还会表现出贫血、身形消瘦、腹泻等相关症状。胃溃疡具体主要是指患者裂孔疝、胃角、贲门、胃窦等相关位置出现溃疡症状,而导致患者产生此病症的因素较多,具体主要包括基因遗传因素、幽门螺杆菌感染、长期服药、长期精神压力较大、胃运动障碍、长期吸烟及饮用烈酒、浓茶、咖啡等^[3]。患者通常会表现出上腹部疼痛、胸骨疼痛,部分患者还会表现出胃出血、胃穿孔等相关症状,还有部分患者无任何临床症状表现。

2 饮食护理

2.1 行为干预

无论是胃炎还是胃溃疡的形成,都与人们的健康意识、健康知识水平及日常饮食行为等有着密切关联,而此类因素对患者后期临床治疗、临床护理的质量也会产生一定影响。对此,护理人员需加强对患者饮食行为干预,促使其健康意识、健康知识水平可显著提升,并在日常生活中及时养成良好且健康的饮食习惯^[4]。首先,护理人员需全面了解患者身体素质、身体各项指标水平、日常饮食禁忌与饮食爱好等;其次,护理人员结合以上相关因素为患者制定合理、健康且高效的饮食方案,饮食方案需充分保障其营养全面且均衡,并将饮食方案交由主治医生进行审核;再次,护理人员主动与患者进行沟通,并告知患者其当前身体病症、饮食方案对其临床病症产生的影响等,进而促使患者可严格按照相关饮食方案进行日常饮食;最后,护理人员需加强对患者日常饮食监督力度,促使患者可始终保持良好的饮食行为。针对胃炎、胃溃疡等相关病症患者,通过对其进行有效饮食护理干预,可促使患者身体营养机质不断恢复、增强,可一定程度提高患者身体免疫力,促进其临床病症高效改善,使患者身体健康状况、睡眠状况、情绪状况及日常生活质量等皆可得到高效提升。

2.2 营养支持

胃炎、胃溃疡患者除表现出腹痛、腹胀、食欲不振等相关临床症状外,严重时还会导致其出现营养不良、贫血等相关症状,对其身心健康产生严重影响。通过对患者进行科学、有效的营养支持,可促使患者病症及时得到有效控制和促进康复^[5]。护理人员在对患者进行营养支持过程中需充分考量患者病症严重程度、身体素质水平等,进而促使营养支持的合理性、科学性显著提升。护理人员在对胃炎、胃溃疡患者进行营养支持过程中应引导患者多食富含蛋白质、维生素、高纤维等相关食物,并加强补充锌元素,同时还需保证患者所食食物具有易消化的特点,进而促使患者胃部溃疡症状、炎症症状等可及时得到有效改善,具体食物可包括西葫芦、鸡蛋、胡萝卜、莲菜、鱼肉等,主食应多食用面条,水果应多食香蕉、苹果等,针对富含锌元素的食物主要包括虾、瘦肉及牡蛎等,患者应尽可能少食米饭,降低对糖的摄入量^[6]。日常食物的加工方式应为蒸、煮、炖,避免吃爆炒、

烧烤类食物，食物中应避免放入葱、姜、蒜、辣椒、花椒等辛辣调料，所加工的食物避免过辣、过酸、过烫、过硬、过冷等，同时患者避免食用腌制食物，以免患者胃肠道产生不适反应。护理人员还需告知患者牛奶的每天摄入量不可超过500g，且应在餐后饮用，患者应在餐前或餐后20min引用适量温水，饮食过程中避免饮水。护理人员告知患者应戒烟、戒酒，同时还需告知患者及家属其每天所食食物的食材应均为当天食材，并充分保障其新鲜性、健康性等，进而促使营养支持的作用性获得提升。

2.3 习惯培养

除良好的营养支持、行为干预外，良好的饮食习惯培养对患者临床病症改善具有一定促进作用^[7]。首先，需引导患者养成少食多餐的习惯；其次，护理人员应引导患者养成定时定量用餐的习惯，促使其胃部可形成规律化运转，充分保障患者胃功能；再次，在日常进食过程中，还应引导患者保持细嚼慢咽的饮食习惯，一方面有利于促进胃消化，降低患者胃负荷，保护其胃功能，另一方面可避免患者因食物未被充分咀嚼而对其胃肠道产生损伤，进而促使患者胃功能可不断改善；最后，更需引导患者养成不挑食、不偏食的良好习惯，避免患者出现营养不均的习惯，影响其恢复。

2.4 健康教育

正所谓“意识决定行为”，只有当患者充分意识到饮食对自身病症产生的影响，进而才可促使患者从根本上改变自身的行为。对此，护理人员需对患者进行全面、合理的健康教育。首先，护理人员需通过沟通及时了解患者文化水平、性格特点等；其次，告知患者胃炎、胃溃疡的发病机制、临床表现，促使其对相关病症有较为全面的了解^[8]；再次，护理人员告知患者健康、合理的饮食行为对其病症改善产生的影响，进而促使患者养成良好的饮食习惯；最后，还需告知患者提高自身的健康意识，餐前、餐后洗手、避免食用过夜或过期食物、充分保障餐具卫生、避免食用无卫生保障食物或在无卫生许可区域用餐。

3 小结

饮食护理干预对患者胃功能产生的影响相对较大，可促使患者临床病症快速、高效改善。对此，需加强对饮食护理干预重视度与宣传力度。另外，为促使患者临床病症高效改善，护理人员还可给予患者有效的运动干预、心理护理等。除此之外，社会各界应加强对胃病重视度与宣传力度，提高人们的健康意识与健康知识水平，促使人们的身体健康指数可得到有效提升。

参考文献：

- [1] 彭灿, 张明溪, 陈凌艳, 李亚娟, 张月铭, 李明. 饮食护理干预对胃炎胃溃疡患者生存质量的影响分析[J]. 中国现代药物应用, 2014,8(20):192-193.
- [2] 马晓燕. 饮食护理干预对胃炎胃溃疡患者生存质量的影响[J]. 黑龙江科学, 2021,12(6):82-83.
- [3] 张莉莉, 朱芬芬, 程配. 饮食护理干预对胃炎胃溃疡患者影响的研究进展[J]. 中国药物与临床, 2021,21(9):1495-1497.
- [4] 李殿秀. 饮食护理干预对胃炎胃溃疡患者生存质量的影响分析[J]. 中外女性健康研究, 2020(8):143,146.
- [5] 王艳, 王春珂. 饮食护理对胃炎胃溃疡患者生存质量、营养状态的影响[J]. 中国保健营养, 2020,30(22):202.
- [6] 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.
- [7] 黄亚辉. 饮食护理对胃溃疡患者饮食保健知识及疗效的影响[J]. 实用临床医药杂志, 2016,20(12):23-25.
- [8] 石晓燕. PDCA 护理在改善老年胃溃疡患者饮食行为及生活质量中的应用[J]. 青岛医药卫生, 2021,53(3):234-236.

通讯作者：陈瑜 女 汉族 1990年11月 广东深圳
515000 广州市妇女儿童医疗中心 护师 硕士研究生 研究方向：心血管内科护理 邮箱：virtuechan@163.com