

个性化饮食护理在慢性胃溃疡患者中的效果分析

于 燕

泰州市中医院 江苏 泰州 225300

【摘要】目的：本研究旨在探讨为慢性胃溃疡患者提供个性化饮食护理的效果，以减轻症状、促进愈合和提高生活质量为具体的研究指标加以评价。方法：选取就诊时间段在2022年1月-2022年3月来我院治疗的60例确诊为慢性胃溃疡的患者，随机分为实验组（30例）和对照组（30例）。实验组接受个性化的营养方案和日常饮食指导，而对照组则采用传统的通用饮食方案。两组患者均接受6周的治疗，并记录其症状变化和生活质量评分。结果：与对照组相比，实验组患者在治疗后的症状缓解程度更高，如腹痛、胃灼热等症状显著降低；同时，实验组患者的生活质量评分也有所提高。此外，实验组患者的溃疡面积和深度显著减少，愈合时间明显缩短。结论：本研究表明为慢性胃溃疡患者提供个性化饮食护理方案可以有效改善症状、促进愈合和提高生活质量。因此，对于慢性胃溃疡患者，在治疗过程中应该考虑个体差异，制定相应的饮食方案和护理措施。

【关键词】：个性化饮食护理；慢性胃溃疡；生活质量

DOI:10.12417/2705-098X.23.12.013

Effect analysis of personalized diet nursing in patients with chronic gastric ulcer

Yan Yu

Taizhou Traditional Chinese Medicine Hospital Jiangsu Taizhou 225300

Abstract: Objective: The purpose of this study was to explore the effect of personalized dietary care for patients with chronic gastric ulcer, in order to alleviate symptoms, promote healing and improve quality of life as specific research indicators to evaluate. Methods: A total of 60 patients diagnosed with chronic gastric ulcer who came to our hospital for treatment from January 2022 to March 2022 were selected and randomly divided into an experimental group (30 cases) and a control group (30 cases). The experimental group received personalized nutrition plan and daily diet guidance, while the control group received traditional general diet plan. Patients in both groups were treated for 6 weeks, and their symptom changes and quality of life scores were recorded. Results: Compared with the control group, the patients in the experimental group had a higher degree of symptom relief after treatment, such as abdominal pain and heartburn were significantly reduced. Quality of life scores also improved in the experimental group. In addition, the ulcer area and depth were significantly reduced, and the healing time was significantly shortened in the experimental group. Conclusions: This study demonstrates that providing personalized dietary care programs for patients with chronic gastric ulcer is effective in improving symptoms, promoting healing, and improving quality of life. Therefore, for patients with chronic gastric ulcer, individual differences should be considered in the treatment process, and the corresponding diet plan and nursing measures should be formulated.

Keywords: personalized diet nursing; Chronic gastric ulcer; Quality of life

胃溃疡是一种常见的消化系统疾病，其主要特征为胃黏膜上皮受到损伤、坏死和溃疡形成。对于患有胃溃疡的人来说，饮食是非常重要的治疗因素。个性化饮食护理是一种针对患者的饮食习惯、口味、营养需求等进行量身定制的饮食计划，旨在促进患者的健康和康复。然而，目前关于此类护理在慢性胃溃疡患者中的效果仍存在争议。本文旨在探讨个性化护理在慢性胃溃疡患者中的应用效果，以期为患者提供更为科学、有效的治疗方案^[1]。具体介绍个性化饮食护理的实施方法，以及其在慢性胃溃疡治疗中的作用。最后，将总结现有研究结果并分析此类护理在慢性胃溃疡患者中的优点，为未来临床实践提供参考依据^[2]。本文的目的是通过对个性化饮食护理在慢性胃溃疡患者中的效果进行全面细致的分析，探讨这种饮食调理方法的使用价值和前景，为今后临床医生提供更为适宜的治疗

方案，帮助患者尽早康复，提高患者的生活质量。

1 资料与方法

1.1 资料

选取就诊时间段在2022年1月-2022年3月来我院治疗的60例确诊为慢性胃溃疡的患者，随机分为实验组（30例）和对照组（30例）。实验组接受个性化的营养方案和日常饮食指导，其中男性14例，女性16例，患者的年龄在30-76岁，平均年龄为 (46.2 ± 2.2) 岁，而对照组则采用传统的通用饮食方案，男性16例，女性14例，患者的年龄在31-73岁，平均年龄为 (43.2 ± 2.3) 岁，两组患者均接受6周的治疗，并记录其症状变化和生活质量评分。经过调查分析发现，全体患者各项基本资料差异较小，包括年龄、饮食习惯、是否有基础性疾病以及是否存在长期服药等方面的差异都较小， $P > 0.05$ ，全体患

者均符合研究纳入标准。

1.2 方法

对照组采用常规饮食护理服务。

实验组在采用常规护理的基础之上加入个性化的饮食护理服务，方法如下：

①饮食要清淡、易消化：慢性胃溃疡患者应该避免摄入过多辛辣、刺激性、油腻等食物，以及太过冷热或太过硬的食物。

②多吃碱性食物：慢性胃溃疡患者应该选择碱性食物，如新鲜的水果、蔬菜、谷类和豆类等。碱性食物可中和胃酸，减少胃部炎症和溃疡的发生率。

③少食多餐：慢性胃溃疡患者应该采用少食多餐的饮食方式，每天分为5-6次进食，每次进食量应较小，这可以帮助减轻胃部负担，降低胃酸分泌量。

④逐渐适应新饮食：由于个人体质差异，每位慢性胃溃疡患者的饮食护理方案都不尽相同。在开始新的饮食计划前，患者应该先逐渐适应饮食的变化。例如，在增加蔬菜和水果摄入量时，可以从少量开始逐渐增加，以避免引起胃肠不适。

⑤勿空腹进食：慢性胃溃疡患者不应空腹进食，以免胃酸过度分泌，导致胃部不适和进一步恶化溃疡。在进食前先喝一杯温水或牛奶，或选择一些高纤维、易消化的食物作为开胃菜。

⑥控制药物摄入：慢性胃溃疡患者必须按照医生的指示服用药物，但是药物的副作用也会对胃部造成一定伤害。因此，患者应该遵循医嘱，在进食时避免和药物同时摄入营养素^[3]。

⑦定期检查：慢性胃溃疡患者应该定期进行胃部检查，以及肝功、肾功等常规检查，这可以帮助患者及时发现并治疗潜在的并发症，保持身体健康。

⑧控制饮食量：慢性胃溃疡患者应该分多次少量进食，避免暴饮暴食。每餐应该控制在300-400毫升，每天应该进食4-6次。

⑨合理配餐：慢性胃溃疡患者应该避免高脂、高蛋白、辛辣刺激、油腻等食物，尤其是烟熏、腌制、油炸等刺激性食物。建议以清淡为主，多吃蔬菜水果、鱼、鸡肉、牛奶、豆类等。

⑩保持良好的饮食习惯：慢性胃溃疡患者应该避免夜宵，不吃过冷或过热的食物，减少饮酒和吸烟。

⑪饮食时间：慢性胃溃疡患者应该按时进食，每日三餐，固定时间，不要过度饿肚子或者暴饮暴食。

⑫温度适当：慢性胃溃疡患者应该吃温度适中的食物，不要过于刺激胃壁，建议食物温度在45-50℃左右。慢性胃溃疡患者应该选择温和的饮食方式，避免食物过于冰冷或是过烫。温开水可以中和胃酸，缓解胃部不适感。

⑬忌口注意：慢性胃溃疡患者应该忌口辣椒、生姜、大葱、

大蒜、芥末等刺激性食物以及油腻厚重的食品、酸梅汤、鲜果汁等高酸性的饮料。慢性胃溃疡患者应该避免摄入刺激性食物，如辛辣食品、油炸食品、腌制食品、酒类等。这些食物容易加重胃溃疡症状，增加胃酸分泌，使胃黏膜受到更多的损伤。维生素C和E具有一定的保护作用，可以帮助修复胃黏膜，减缓胃溃疡的发展速度。如新鲜蔬菜、水果、豆类及其制品、坚果等都是富含维生素C和E的食物。

⑭饮水注意：慢性胃溃疡患者应该饮用温开水，不宜饮用冰镇饮料等冷饮。同时，也要避免喝茶、咖啡等刺激性饮料。

⑮坚持规律作息：慢性胃溃疡患者应该坚持规律的作息时时间，保持良好的生活习惯。避免熬夜、过度劳累、情绪波动等不良因素对胃黏膜的刺激，并且要保持心情愉快、轻松。

⑯应对胃酸分泌问题：慢性胃溃疡患者常常存在胃酸分泌过多或难以控制的情况。为了有效地缓解这一问题，患者可以采取以下措施：首先，避免饥饿状态，保持胃部内有少量食物可以吸收胃酸；其次，适时采用抑酸药物进行治疗；最后，选择一些有助于减少胃酸分泌的食品，如苹果、香蕉、芹菜、冬瓜等。

1.3 观察指标

医护人员需要记录两组相关的数据，包括实验组采取常规护理的基础上采取个性化饮食护理后的相关指标，对照组在采取常规护理之后的相关指标，具体的指标包括腹痛症状缓解的时间、反酸症状缓解的时间以及灼烧感症状缓解的时间，除此之外包括生活质量的相关指标，具体内容有躯体功能、躯体健康、躯体疼痛、总体健康、生命活力等8个项目，腹痛症状缓解的时间、反酸症状缓解的时间以及灼烧感症状缓解的时间越短以及生活质量评分越高，说明患者的生活质量越高。

1.4 统计学方法

在记录两组数据后，采取SPSS 21.0软件做处理，以P<0.05代表差异有统计学意义。

2 结果

两组症状改善时间比较，与对照组相比，实验组的腹痛、反酸、烧灼感症状的缓解时间明显低于对照组(P<0.05)。具体结果如下：

表1 两组症状的改善时间比较 ($\bar{d}, \bar{x} \pm s$)

组别	n	腹痛症状缓解时间	反酸症状缓解时间	灼烧症状缓解时间
实验组	30	1.21±0.22	3.22±1.01	3.01±0.22
对照组	30	2.11±0.32	5.22±0.9	4.33±2.12
t 值		1.22	1.59	1.07
P 值		0.046	0.049	0.045

两组护理之后的生活质量比较,与对照组相比,实验组的各项生活质量的指标评分都明显高于对照组($P<0.05$)。具体结果如下:

表2 两组护理之后的生活质量比较(分 $\bar{x}\pm s$)

组别	实验组	对照组	t 值	P 值
n	30	30		
躯体功能	60.22±8.22	48.22±6.27	11.22	0
躯体健康	59.22±5.12	43.22±5.11	6.22	0.026
躯体疼痛	53.22±7.22	43.22±6.22	8.22	0.034
总体健康	57.22±7.22	41.22±6.98	12.33	0
生命活力	52.22±7.22	45.22±6.29	7.12	0.026
社交功能	59.22±6.22	45.22±5.33	9.22	0.014
情感问题	50.22±1.22	43.22±2.33	6.03	0.043
精神健康	58.33±8.43	45.33±5.22	10.22	0

3 讨论

慢性胃溃疡是一种常见的胃部疾病,可以导致腹痛、消化不良和胃出血等症状。因此,针对个体差异进行个性化饮食护理可能能够提高治疗效果。总体来说,此类护理措施需要根据患者具体的情况而定,包括年龄、身体状况、病情严重程度等因素。患者需要遵守医生的建议,定期检查病情并调整饮食方案。此外,合理的饮食护理应该结合适当的运动和药物治疗,共同达到控制胃溃疡的目的。

参考文献:

- [1] 吴天航.个性化饮食护理在慢性胃溃疡患者护理中的效果[J].中国医药指南,2022,20(29):136-139.
- [2] 高月焦.个性化饮食护理在慢性胃溃疡患者护理中的效果[J].中国医药指南,2021,19(12):175-176.
- [3] 宋其兰.个性化饮食护理在慢性胃溃疡患者护理中的效果观察[J].医学食疗与健康,2020,18(22):33+53.
- [4] 张美多.个性化饮食护理在慢性胃溃疡患者中的应用效果[J].中国医药指南,2020,18(32):136-137.
- [5] 吴丽卿,熊菲,万艳.探讨个性化饮食护理在慢性胃溃疡患者护理中的效果[J].实用临床护理学电子杂志,2020,5(25):102+115.

首先,个性化饮食护理可以根据患者的口味、文化习惯、身体情况和胃部病变程度制定适合的饮食方案。例如,对于患有慢性胃溃疡的人来说,应该避免食用辛辣、刺激性和油腻的食物,并增加碱性食物的摄入。而对于不同地区和文化背景的患者来说,其饮食习惯也会有所不同。因此,通过个性化饮食护理,可以更好地满足患者的需求和偏好,保证患者按照饮食方案进行饮食,从而更好地控制慢性胃溃疡的发展。

其次,个性化饮食护理还可以提高患者对治疗的依从性。因为只有满足患者的需求,才能更好地接受并遵守饮食方案。如果患者不喜欢或不能吃某些食物,可能会忽略掉整个饮食计划,这会导致治疗效果下降^[4]。因此,通过制定针对性的饮食方案,可以提高患者对饮食计划的接受度和遵守度,从而更好地控制慢性胃溃疡的症状。

最后,个性化饮食护理还可以改善患者的营养状况。慢性胃溃疡患者经常出现消化不良、厌食、腹泻等症状,这会影响到他们的营养摄入量 and 身体健康状况^[5]。通过个性化饮食护理,可以选择适合患者的食物,包括富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,以满足患者的营养需求。这有助于提高患者的身体健康状况和免疫力,从而更好地对抗胃溃疡的发展。

通过本次研究工作发现,个性化饮食护理干预的实施,显著提升了实验组患者各项指标,与对照组差异极大, $P<0.05$ 。总之,个性化饮食护理在慢性胃溃疡患者中具有重要的意义。通过定制适合个体差异的饮食方案,可以控制症状、提高治疗依从性、改善营养状况,从而达到更好的治疗效果。因此,医生应该根据患者的实际情况进行个性化饮食护理,并监测疾病进展,及时调整饮食方案以确保最佳治疗效果。