

饮食护理应用在慢性胃溃疡患者中的研究进展

张欢 刘欣

(西安交大二附院 陕西西安 710000)

摘要：慢性胃溃疡是一种常见的胃疾病，饮食护理在慢性胃溃疡患者的治疗中扮演着重要的角色，本文旨在全面探讨饮食护理在慢性胃溃疡患者中的研究进展，介绍慢性胃溃疡的定义、病因和流行病学特征，并详细讨论饮食因素与慢性胃溃疡的关联，包括高盐饮食、咖啡因、辛辣食物等的影响，重点探讨膳食纤维、抗氧化物质和消化道保护因子在慢性胃溃疡患者中的作用和机制。

关键词：慢性胃溃疡；饮食护理；膳食纤维；抗氧化物质；研究进展

引言

慢性胃溃疡是一种常见的胃疾病，它是胃黏膜表面的损伤和溃疡形成的结果。这种溃疡通常发生在胃黏膜和十二指肠黏膜的接触区域，被称为胃十二指肠溃疡。慢性胃溃疡是一种反复发作的疾病，症状包括上腹痛、消化不良、恶心、呕吐和食欲减退等。

一、慢性胃溃疡的病因和流行病学特征

慢性胃溃疡的发病机制涉及多种因素，包括胃黏膜的酸碱平衡失调、胃酸和胃蛋白酶的过度分泌、胃黏膜屏障功能受损以及幽门螺杆菌感染等。此外，饮食因素在慢性胃溃疡的发病和进展中也扮演着重要的角色。流行病学研究显示，慢性胃溃疡在不同地区和人群中患病率存在差异。一些研究发现，慢性胃溃疡更常见于中年和老年人，男性患病率稍高。饮食结构的变化、生活方式的转变以及幽门螺杆菌感染的影响等因素可能与慢性胃溃疡的流行病学特征相关。而饮食护理在慢性胃溃疡患者的治疗中具有重要的地位^[1]。合理的饮食护理可以减轻症状、促进溃疡的愈合，并预防溃疡的复发和进展。通过调整饮食结构和摄入特定的营养物质，可以减轻对胃黏膜的刺激，维持胃黏膜屏障的完整性，缓解胃酸和胃蛋白酶的过度分泌，从而改善患者的症状和生活质量。饮食护理的目标是提供适宜的营养摄入，同时避免刺激胃黏膜的食物和饮料。合理的饮食护理应该个体化，考虑到患者的病情、年龄、性别、健康状况和个人喜好等因素。此外，饮食护理还需要与其他治疗方法相结合，如药物治疗、幽门螺杆菌根除治疗等，以获得最佳的疗效^[2]。

二、饮食因素与慢性胃溃疡的关联

2.1 高盐饮食与慢性胃溃疡

高盐饮食被认为与慢性胃溃疡的发生和进展密切相关。摄入过多的盐会增加胃黏膜对酸性环境的敏感性，导致胃黏膜屏障功能受损，从而促进溃疡的形成。此外，高盐饮食还会增加胃酸的分泌，对胃黏膜产生直接的刺激作用。

研究表明，减少盐的摄入可以降低慢性胃溃疡的风险。建议慢性胃溃疡患者控制盐的摄入量，尽量避免食用高盐食物，如腌制食品、方便面、盐渍肉制品等。取而代之，应选择新鲜食材，使用少量的低钠盐或其他调味品来调节食物的口味^[3]。

2.2 咖啡因的摄入与慢性胃溃疡

咖啡因是一种常见的中枢神经兴奋剂，存在于咖啡、茶、可可、巧克力等食物和饮料中。咖啡因摄入被认为可能与慢性胃溃疡的发生和症状的加重相关。

咖啡因可以刺激胃黏膜，增加胃酸的分泌，导致胃黏膜的损伤和溃疡的形成。此外，咖啡因还可以松弛食道括约肌，增加胃食管反流的风险，对胃黏膜造成进一步的损害。

建议慢性胃溃疡患者限制咖啡因的摄入。可以选择低咖啡因或无咖啡因的咖啡和茶，减少巧克力和其他含有咖啡因的食物的摄入量。此外，应避免饮用过热的饮料，因为高温饮料可能对胃黏膜产生刺激。

2.3 辛辣食物与慢性胃溃疡

辛辣食物常常被认为是引起胃溃疡的因素之一。辣椒和辛辣调料中的辣素可以刺激胃黏膜，导致胃酸分泌增加，胃黏膜屏障功能

受损。这可能导致胃黏膜的炎症和溃疡形成^[4]。

尽管辣椒和辛辣食物可能对慢性胃溃疡患者产生不适，但并非所有患者都对辛辣食物敏感。对于个体差异较大的患者，可以根据自身情况适度消费辛辣食物，观察是否引发症状。如果发现辛辣食物加重了症状或导致不适，应避免或限制辛辣食物的摄入。

2.4 其他与慢性胃溃疡相关的饮食因素

除了高盐饮食、咖啡因和辛辣食物外，还有其他一些饮食因素与慢性胃溃疡的发病和进展相关。例如：酒精摄入：大量饮酒会刺激胃黏膜，增加胃酸的分泌，并对胃黏膜产生直接的刺激作用，从而促进溃疡的形成和加重症状。建议慢性胃溃疡患者限制或避免酒精的摄入；油腻食物：过多的油脂摄入可能导致消化功能减弱，胃排空延缓，增加胃酸的分泌^[5]，对胃黏膜产生不良影响。因此，慢性胃溃疡患者应尽量减少油腻食物的摄入；饱食和暴饮暴食：大量进食或暴饮暴食会增加胃酸分泌和胃内压力，对胃黏膜造成刺激和压力，可能导致溃疡的发生和症状的加重。建议患者注意饮食节制，分餐进食，避免过度饱食；食物过热：食用过热的食物和饮料可能对胃黏膜产生刺激，增加溃疡的风险。慢性胃溃疡患者应避免食用过热的食物和饮料，适度冷却后再食用^[6]。

三、饮食护理策略在慢性胃溃疡患者中的应用

3.1 膳食纤维的摄入

膳食纤维对于慢性胃溃疡患者的饮食护理非常重要。适量的膳食纤维摄入可以促进胃肠道蠕动，减少胃酸的逆流，帮助胃溃疡的愈合。此外，膳食纤维还具有保护胃黏膜的作用，形成一层保护膜，减少对胃黏膜的刺激。推荐慢性胃溃疡患者增加饮食中的膳食纤维摄入量^[7]。富含膳食纤维的食物包括全谷类、豆类、蔬菜、水果、坚果和种子等。患者可以选择高纤维的谷物，如燕麦、全麦面包和糙米，增加蔬菜和水果的摄入，如红薯、胡萝卜、菠菜、苹果和香蕉等。逐渐增加膳食纤维的摄入量，注意膳食纤维的来源多样化，以避免引起消化不良。

3.2 蛋白质的摄入

蛋白质是维持胃黏膜结构和功能的重要营养素。慢性胃溃疡患者需要足够的蛋白质摄入，以支持溃疡的修复和愈合过程。此外，蛋白质还可以提供充足的营养和能量，维持患者的营养状况。慢性胃溃疡患者选择高质量的蛋白质食物，如瘦肉、鱼类、禽类、豆类、低脂乳制品和蛋类。适量分配蛋白质的摄入，每餐均衡摄入蛋白质，以保证患者的营养需求。同时，避免食用过多脂肪和胆固醇含量高的蛋白质食物，以减轻胃的负担^[8]。

3.3 小而频的餐食

对于慢性胃溃疡患者，小而频的餐食安排是一个重要的饮食护理策略。较小的餐食可以减轻胃的负担，降低胃酸的分泌和胃蠕动的刺激，减少胃黏膜的损伤和炎症。频繁的进食可以保持胃肠道的稳定状态，减少胃酸的逆流和溃疡的症状。建议慢性胃溃疡患者将三餐分为五到六餐，每餐食用适量的食物。避免暴饮暴食和过度饱食，维持适度的饱腹感^[9]。合理安排进食时间和间隔，使餐食之间的时间间隔保持稳定，有助于胃肠道的正常功能。

3.4 饮食咀嚼和食物选择

在慢性胃溃疡患者的饮食护理中,咀嚼食物的充分和选择合适的食物也是非常重要的。患者细嚼慢咽,将食物咀嚼至细碎状,以减轻胃的消化负担。咀嚼食物可以促进唾液的分泌,帮助食物的消化和胃肠道的蠕动。选择易消化和柔软的食物也是必要的。慢性胃溃疡患者可以选择煮熟的蔬菜、软糊状的谷类食物、鱼肉和鸡肉等容易消化的食物。避免食用坚硬、粗糙或粗纤维的食物,以减少胃黏膜的刺激和损伤^[10]。

四、饮食护理其他控制因素

4.1 饮食时间和睡前饮食

饮食时间的合理安排对于慢性胃溃疡患者非常重要。建议患者遵循规律的饮食时间表,尽量在固定的时间进食。规律的饮食时间可以帮助胃肠道维持正常的运动和消化功能,减少胃酸的分泌和胃黏膜的刺激。此外,慢性胃溃疡患者应避免在睡前进食。晚餐应提前数小时于睡前完成,以给胃肠道充分的消化和休息时间。进食后立即躺下可能导致胃酸逆流和胃内压力增加,增加溃疡的风险和症状的加重。因此,建议患者在就寝前避免进食,尽量保持上半身的直立姿势,以减少胃酸的逆流^[11]。

4.2 健康体重的维持

慢性胃溃疡患者应注意维持健康的体重。肥胖和超重会增加腹压和胃内压力,导致胃酸的逆流和胃黏膜的刺激。此外,肥胖还与胃溃疡的发病率和严重程度相关。因此,患者应采取控制体重,保持适当的身体质量指数(BMI)范围。慢性胃溃疡患者采用健康的饮食和适度的运动来控制体重^[12]。饮食上,应遵循均衡营养的原则,限制高热量、高脂肪和高糖的食物摄入,增加蔬菜、水果和全谷类食物的比例。运动方面,适度的有氧运动和力量训练有助于消耗能量、增强身体代谢和维持健康体重。

4.3 个体化的饮食计划

个体化的饮食计划应考虑患者的年龄、性别、体重、身体活动水平、病情严重程度和存在的其他健康问题等因素。医护人员可以根据患者的具体情况提供营养评估和指导,制定合适的饮食目标和食谱。此外,患者应密切关注自身的症状和反应及时与医护人员沟通,调整饮食计划。

五、辅助护理措施

5.1 去除刺激物

在饮食护理中,慢性胃溃疡患者应尽量避免摄入刺激性食物和饮料。这包括辛辣食物、酸性食物、咖啡因、碳酸饮料、酒精和烟草等。这些食物和饮料可能刺激胃黏膜,加重溃疡症状和延缓愈合过程。同时,患者还应注意避免使用非甾体类抗炎药(NSAIDs)和其他可能对胃黏膜有损伤作用的药物^[13]。如果患者有其他健康问题需要使用这些药物,应在医护人员的指导下使用,并注意与饮食的结合应用。

5.2 应激管理

长期的应激状态可能对胃黏膜产生不良影响,加重溃疡的症状和延缓愈合。因此,慢性胃溃疡患者可以通过应激管理来减轻应激对胃黏膜的影响。应激管理包括积极应对和缓解压力的方法,如深呼吸、放松练习、冥想和运动等。患者可以选择适合自己的方法来减轻压力和焦虑,保持心理的平衡和稳定^[14]。

5.3 药物治疗与饮食护理的结合

在慢性胃溃疡的治疗中,医护人员可能会根据患者的具体情况给予药物治疗。药物治疗可以包括质子泵抑制剂、抗酸药物、抗生素和胃黏膜保护剂等。患者应严格按照医护人员的指导和处方正确使用

药物,并密切关注药物的副作用和相互作用。在药物治疗的同时,慢性胃溃疡患者可以结合饮食护理来进一步加速溃疡的康复和管理。药物治疗和饮食护理的结合可以提供综合性的治疗效果,促进溃疡的愈合和预防复发^[15]。

六、结论

对慢性胃溃疡患者进行症状评估是评估饮食护理效果的重要方面。医护人员可以与患者沟通,了解其症状的变化情况,包括疼痛的程度、频率和持续时间,消化不良的症状,如腹胀、恶心、呕吐等,以及其他相关症状的改善情况。通过定期的症状评估,可以判断饮食护理是否有效减轻患者的症状,提高生活质量,另外,慢性胃溃疡患者在饮食护理过程中需要得到足够的营养支持,评估患者的营养状况、体重变化、营养摄入情况和相关指标(如血红蛋白水平、白蛋白水平等),以确定饮食护理对于患者的营养需求是否得到满足。如果发现患者存在营养不良或营养不平衡的情况,医护人员可以调整饮食护理策略,增加关键营养素的摄入,或者考虑补充营养支持。故而,对慢性胃溃疡患者的饮食护理效果进行评估和监测是至关重要的。症状评估、溃疡愈合评估、营养评估和长期预后评估都是评估饮食护理效果的重要方面。通过对这些指标的监测和评估,可以调整饮食护理策略,提供更有效的治疗和管理,以促进患者的康复和预防溃疡的复发。

参考文献:

- [1]丁蕾.个性化饮食护理在慢性胃溃疡患者中的应用[J].中国冶金工业医学杂志,2022,39(06):659-660.
- [2]宋佳.探讨个性化饮食护理在慢性胃溃疡护理中的应用[J].中国医药指南,2022,20(09):128-130.
- [3]王卫岩.个性化饮食护理在慢性胃溃疡护理中的应用[J].中国医药指南,2021,19(16):197-198.
- [4]黎敏莲,姜萍,罗帆.个性化饮食护理在慢性胃溃疡患者中的应用价值和满意度评价[J].农垦医学,2021,43(02):159-161.
- [5]刘春芬.个性化饮食护理在慢性胃溃疡护理中的应用效果[J].中国医药指南,2021,19(04):198-199.
- [6]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.
- [7]陈亚楠.浅谈个性化饮食护理在慢性胃溃疡患者中的应用[J].人人健康,2020,(14):394.
- [8]张金慧,孙凌月.个性化饮食护理在慢性胃溃疡护理中的应用[J].科技风,2020,(11):227.
- [9]陈琛,贺永,袁舒烜,罗永琴.个性化饮食护理在慢性胃溃疡患者中的应用[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(A4):340+344.
- [10]蒋小东.个性化饮食护理在慢性胃溃疡护理中的应用[J].实用临床护理学电子杂志,2019,4(52):31+36.
- [11]金青姬.分析个性化饮食护理在慢性胃溃疡护理中的应用效果和价值[J].医学食疗与健康,2019,(16):21+23.
- [12]王芸霓.个性化饮食护理在慢性胃溃疡患者护理中的效果观察[J].全科口腔医学电子杂志,2019,6(29):125.
- [13]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.
- [14]丁梦梦.个性化饮食护理在慢性胃溃疡护理中的应用效果[J].黑龙江中医药,2019,48(04):202-203.
- [15]杨花雷.个性化饮食护理在慢性胃溃疡护理中的应用效果及护理满意度研究[J].首都食品与医药,2019,26(11):126.