

得了萎缩性胃炎生活中应该怎么做?

李 刚

南充市高坪区龙门社区卫生服务中心 四川南充 637130

[中图分类号] R573.3

[文献标识码] A

[文章编号] 1677-3219 (2020) 09-104-01

什么是萎缩性胃炎呢?在医学中萎缩性胃炎又被称为慢性萎缩性胃炎,患有这个病的患者他们通常都是会感觉到腹部上面有胀痛以及胀气的感觉,患有这个病的患者他们食欲不是很好,同时还可能出现贫血的、人很消瘦的情况。患者这个病的话,要及时的进行治疗,因为这个病癌变的几率很大,所以一定要积极配合医生进行治疗。

现在社会生活中,大家的生活节奏都是非常的快,所以很多人都是忙于工作,对于饮食很不规律,因此这就给他们带来了疾病,而萎缩性胃炎就是其中的一种疾病。萎缩性胃炎会给患者带来非常大的危害,这些危害会给患者造成很大的心理压力,会让他们走不出心里的坎,所以这种疾病对于患者的身心健康有着非常大的危害,因此当发现自己患有萎缩性胃炎的时候一定要积极的进行治疗。得了萎缩性胃炎生活中应该怎么做?怎么样饮食最好呢?

我们知道萎缩性胃炎是因为饮食不规律而引起的,所以患有萎缩性胃炎的患者在生活中一定要注意饮食,一定要调理好自己的饮食习惯。吃饭的时间一定要规律,不能吃一顿少一顿,也不能暴饮暴食,要有节制。

有的患者病症会比较严重,那么针对这些人的饮食应该是以软性食物为主,比如米汤、香蕉、南瓜等等食物。将这些食物搅碎然后再烹饪,这样对于萎缩性胃炎的患者来说非常的有利,同时还要注意的时候,患者不能不吃蔬菜,要偶尔吃一些蔬菜,比如胡萝卜、花菜等等蔬菜。

萎缩性胃炎有的是胃寒引起的,如果是胃寒引起的,那么患者可以多食用一些温热性的食物,比如羊肉、狗肉等等,还有大蒜也是可以吃的,因为大蒜这个食物在一定程度上是可以帮助我们杀死细菌的,能够帮患者消除相关的炎症,所以患者多吃大蒜会有益处。患有萎缩性胃炎的患者可以多食用枸杞、银耳、红枣等相关的食物,这写都是对萎缩性胃炎有很大的帮助。在睡觉之前或者是饭后,萎缩性胃炎患者可以用双手搓小腹,进行按摩(双手搓热,然后以肚脐中心顺时针按摩六十四圈)。

萎缩性胃炎患者的饮食禁忌:

1、少吃一些腌制的食物

腌制的食物很好吃,很入味,但是对于萎缩性胃炎来说,这些腌制食物就是毒品。腌制的食物是通过长时间的腌制形成的,在这个过程中这些食物会产生很多的有害物质,所以长时间使用这些腌制食物的话可能会让我们患上癌症,对于萎缩性胃炎的患者来说其作用更大。食物在腌制的过程中会产生亚硝酸盐,而我们人体如果过多的摄入亚硝酸盐的话,将会让我们有更大的几率患上癌症。

2、少吃生冷以及刺激性的食物

生冷以及刺激性的食物本来就会对我们的胃产生很大的影响,而萎缩性胃炎患者他们本身胃就是不好的,所以不宜食用生冷以及刺激性的食物。生冷以及刺激性的食物会对我们的消化道产生很刺激的影响,很容易让我们出现腹泻以及消化道炎症。

3、多食用蛋白质高的食物

上面我们说少食用刺激生冷的食物很多朋友可能就会认为要吃得清淡才会对病情有利,其实不是这样的,生病的患者就应该多摄入蛋白质,特别是萎缩性胃炎的患者。对于萎缩性胃炎患者来说,在食物中应该多食用豆腐、鱼类、瘦肉等等食物,这里面会含有比较丰富的蛋白质。

4、食用富含铁以及铜的食物

对于萎缩性胃炎患者来说,铁以及铜也是非常重要的,所以在饮食中可以适量的食用那些富含铁以及铜的食物,这样可以满足患者生活中的身体需求。动物肝脏、瘦肉以及绿色蔬菜等等都是含有丰富的铁以及铜元素。

萎缩性胃炎患者的饮食非常的重要,所以患有这种病的患者一定要注意调理自己的饮食情况以及饮食习惯,一定要及时去医院进行治疗,因为这个病很容易转变成癌症,同时,在生活中,患者这种病的患者一定要注意运动,通过运动也是会对自己的病情有很大的帮助。

总而言之,萎缩性胃炎对于治疗的时间以及饮食都有着非常严格的要求,一定要积极的进行治疗以及多食用对病情有好处的食物,让自己的病情得到好的治疗,从而早日康复。

(上接第106页)

血的疗效比较[J].现代中西医结合杂志,2011,20(10):1175-1178.

[3]曹汉华,许艳丹,黄同庆,等.静脉用蔗糖铁联合促红细胞生成素治疗血液透析患者肾性贫血的疗效[J].浙江实用医学,2011,16(3):179-180.

(上接第107页)

(学术版),2014,30(08):202-203.

[3]李晓霞.手术室切口感染的相关因素及预防护理对策研究[J].河南医学研究,2017,26(05):1.

[4]陈红.探讨舒适护理在剖宫产手术室护理中的应用效

[4]热娜古丽·努尔,赵新,刘健.不同静脉补铁方法治疗腹膜透析患者的疗效与安全性对比分析[J].新疆医科大学学报,2012,35(8):1045-1049.

[5]陈肖蕾,钟慧,朱亚玲,等.重组人促红细胞生成素治疗血液透析患者肾性贫血效果分析[J].中国实用内科杂志,2012,32(12):939-941.

果[J].世界最新医学信息文摘,2016,16(A3):206+219.

[5]车宁.手术室护理的安全管理隐患预防与管理策略研究[J].临床医药文献电子杂志,2016,03(21):4315-4316.

[6]刘华琳.手术室护理对剖宫产术后乳汁分泌时间及分泌量的作用探讨[J].数理医药学杂志,2015,28(12):1865-1866.