

# 得了胃溃疡，居家护理很重要

赵 方

江安县人民医院 四川宜宾 644200

〔中图分类号〕R473.5 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2021) 02-094-01

胃溃疡是一种常见的较为严重的胃部疾病，造成患者发生胃溃疡的原因有很多，不健康的饮食习惯、不良的生活作息都是造成胃溃疡发生的因素，随着生活水平的不断提高和饮食结构的不断变化，胃溃疡的发生率也在不断增加。在发生胃溃疡后，如果不及及时接受治疗，不但会使患者的腹胀、腹痛等等临床症状加重，甚至还会导致溃疡穿孔、幽门梗阻、上消化道出血等等一系列并发症的发生，病情进一步发展甚至还会引发癌变，因此患有胃溃疡的病人必须及时接受治疗，在接受治疗的同时，在日常生活中做好护理能够促进恢复。那么得了胃溃疡，在日常生活中该如何护理呢？

## 一、胃溃疡的危害

### 1 幽门梗阻

胃溃疡导致的幽门梗阻在发生初期，会降低患者胃肌活动，导致患者的胃内容物难以排出和胃内部分食物无法消化和吸收，时间长了就会使患者的代偿机能衰退，从而引发肌肉萎缩。

### 2 贫血

胃溃疡还会造成患者大量出血，在患者大量出血后就会发生贫血，胃溃疡导致的贫血主要包括恶性贫血和缺铁性贫血两种。恶性贫血也叫巨幼红细胞贫血，恶性贫血会造成患者出现头晕、心悸、乏力等等症状，对患者正常生活造成严重影响；缺铁性贫血的发生是因为患者在溃疡出血后，缺乏胃酸或者因为摄入的营养不足引发的。

### 3 溃疡穿孔

胃溃疡造成的溃疡穿孔不但会对患者的健康造成严重影响，甚至还会对患者的生命安全造成威胁，胃穿孔会使患者的溃疡程度更加严重，会使患者浆膜层受到侵蚀，胃壁被穿透，然后出现周围组织器官粘连的情况。发生胃穿孔后，患者胃内容物会流到腹腔从而引发腹膜炎，腹膜炎的发生不但会使患者腹部产生剧烈疼痛，而且还会引起患者发生脓毒感染以及中毒性休克，此时如果不及时救治，很有可能会造成患者死亡。

### 4 胃癌

胃溃疡是肠胃疾病中比较严重的一种，有着较高的发病率，不但治愈困难，而且非常容易复发，如果患有胃溃疡而长期未能得到有效治疗后，就有可能引发胃癌，胃溃疡引发的胃癌大多发生在老年群体和有长期胃溃疡史的人群，因此年龄较高和有长期胃溃疡史的患者要警惕胃癌的发生。

## 二、胃溃疡的日常护理

### 1 胃溃疡的饮食注意要点

#### (1) 注意饮食卫生

偏食、挑食、过饥过饱、暴饮暴食或者是经常吃过冷过辣等刺激性的食物等等不好的饮食卫生习惯都会造成机体肠胃消化功能紊乱，对于溃疡的愈合和恢复造成不利的影响。因此日常生活中要注意饮食卫生，一日三餐定时定量，饥饱适中，切忌暴饮暴食，养成健康良好的饮食卫生习惯。

#### (2) 合理饮食

患有胃溃疡不能吃过硬、生冷、不易消化等食物，饮食主要

以低脂肪、蛋白质和面食为主，面食可以稀释胃酸，对于胃内的酸碱平衡还具有一定的调节作用，因此胃溃疡患者可以多吃面食。胃溃疡患者还要注意避免摄入鱼肉、粮食等富含脂肪、和高蛋白类食物，这些食物对于胃酸分泌具有一定的刺激作用，因此要避免摄入。吸烟不但会刺激胃酸分泌增多，而且还会降低胃黏膜的抵抗力，咖啡、浓茶以及酒等会对胃黏膜造成刺激和破坏，因此胃溃疡患者禁止抽烟、喝酒，咖啡和浓茶也尽量避免饮用。

### 2. 坚持服药

胃溃疡属于慢性病的一种，完全治愈是需要很长时间的，再加上胃溃疡非常容易复发，因此在胃溃疡患者在患病期间要坚持服用药物进行治疗。因为需要长期接受治疗，患者对药物治疗的依从性较低，很多患者在病情有所好转之后，就会停止服药，这对于胃溃疡的治愈是非常不利的。通常药物要发挥明显疗效是需要一段时间的，一个疗程可能会是 3~4 周，因此要长期坚持服用，不能因为初期服药药效不明显就换成其他药物。另外胃溃疡患者胃粘膜比较脆弱，因此要避免服用阿司匹林、地塞米松、强的松等等对胃黏膜有刺激作用的药物，尽量避免空腹服药。

### 3 保持乐观的心态

除了不良的饮食习惯之外，胃溃疡的发生和心理因素也有很大的关系。在机体情绪波动过大、精神过度紧张或者是忧虑抑郁等消极情绪的产生，都会很大程度上降低下丘脑中枢的调节作用，从而导致机体植物神经功能紊乱，对于患者消化功能以及胃溃疡的愈合造成负面影响，因此胃溃疡患者要注意放松，保持心情愉快，保持健康良好的心态对于胃溃疡的恢复具有重要意义。

### 4 保持健康良好的生活习惯

熬夜、过度劳累等会降低大脑皮层的调节功能，造成胃功能和十二指肠功能紊乱，刺激胃酸过度分泌，降低肠胃蠕动，引发胃平滑肌痉挛，使患者的溃疡变得更加严重。因此胃溃疡患者在日常生活中要注意休息，避免熬夜和过度劳累，规律作息，保持健康良好的生活习惯才能使溃疡更快的恢复。

### 5 适当锻炼

进行适当运动可以促进肠胃血液循环和肠道蠕动，对于肠胃液的分泌也有一定的调节作用，不但可以有效增加食欲，促进食物的消化，而且还可以提高机体抵抗力和免疫力，促进溃疡的快速恢复。另外进行适当运动还可以缓解压力，促进心情放松，对于胃溃疡的治愈具有积极意义。

### 6 适当进行按摩

腹部疼痛是胃溃疡患者的主要症状之一，通过进行穴位按摩可以有效缓解患者出现的疼痛症状。患者可以先找到足三里穴，按摩 3 分钟之后，再对中脘穴进行按摩，按摩时间为 10 分钟。

## 三、结语

胃溃疡的治愈是一个很长的过程，需要长期坚持治疗才能治愈，因此患者在日常生活中要坚持服药，同时还要做好日常中的护理，注意饮食卫生，合理饮食，注意休息，避免过度劳累，适当的进行运动，保持健康良好的饮食生活习惯和乐观开朗的心态，才能促进胃溃疡的愈合。