

慢性胃炎用药期间生活管理注意事项

林柳敏

柳州市人民医院 545006

〔中图分类号〕R573.3 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2023)08-087-01

慢性胃炎是一种常见的胃部疾病，需要长期用药来缓解症状。除了药物治疗，我们还可以通过生活管理来提高治疗效果。下面是一些通俗易懂的生活管理注意事项，希望能帮助大家更好地控制慢性胃炎。

1 合理饮食

饮食对于慢性胃炎的管理非常重要。我们应该少摄入刺激性食物，如辛辣食物、油炸食品和咖啡因饮料。相反，应该多摄入清淡、易消化的食物，如米粥、面条和蔬菜。保持规律的饮食习惯对于慢性胃炎的管理很重要。定时进餐，避免暴饮暴食或长时间空腹，有助于减轻胃部负担。过度进食会增加胃部负担，容易引发胃炎症状。我们应该控制饭量，适量进食，避免吃得过饱。烟草和酒精对于慢性胃炎的健康非常不利。我们应该戒烟限酒，避免吸烟和过量饮酒，以减少胃部刺激和炎症的风险。过烫或过冷的食物会刺激胃黏膜，加重胃炎症状。我们应该避免食用过烫或过冷的食物，保持适宜的温度。细嚼慢咽有助于减少胃部负担，促进消化。我们应该细嚼慢咽食物，避免匆忙进食。避免摄入过多的油腻、辛辣和刺激性食物，如油炸食品、辣椒和酸性食物。选择清淡、易消化的食物，如蒸煮蔬菜、煮熟的米饭和面条。保持食物的卫生和新鲜度，避免食用过期或变质的食物。避免在不洁净的环境下进食，以减少细菌感染的风险。过度饮酒和摄入过多的咖啡因会刺激胃黏膜，加重胃炎症状。我们应该适量饮酒，限制咖啡因的摄入。

2 合理用药

在用药期间，我们应该按照医生的建议和处方用药，避免过度用药或自行调整剂量。如果有任何不适或疑问，应及时咨询医生。注意药物与食物的相互作用，一些胃炎药物可能会与某些食物之间存在相互作用，影响药物的吸收和疗效。我们应该咨询医生或药师，了解药物与食物之间的相互作用，避免影响治疗效果。避免过度使用非处方药，一些非处方药可能会对胃黏膜产生刺激作用，加重胃炎症状。我们应该避免过度使用非处方药，尤其是含有非甾体抗炎药成分的药物。按时按量服用胃炎药物非常重要。我们应该遵循医生的嘱咐，按时按量服药，不要随意更改用药时间和剂量。长期过度使用胃药可能会导致胃酸分泌减少，影响消化功能。我们应该根据医生的建议合理使用胃药，避免过度依赖。抗生素的滥用会破坏胃部的正常菌群平衡，导致胃炎症状加重。我们应

该遵循医生的建议，避免过度使用抗生素。一些胃炎药物可能会引起一些副作用，如恶心、腹泻等。如果出现不适，应及时咨询医生，不要自行停药或调整剂量。长期过度使用止痛药，特别是非甾体抗炎药，可能会加重胃炎症状。我们应该避免过度使用止痛药，尽量选择其他缓解疼痛的方式。

3 定期复诊

慢性胃炎患者需要定期复诊，与医生进行沟通和检查。我们应该按照医生的建议，定期复诊，及时调整用药方案和生活管理。

4 注意口腔卫生

良好的口腔卫生对于胃炎的管理也很重要。我们应该定期刷牙、使用牙线和漱口水，保持口腔清洁，减少细菌感染的风险。

5 避免过度吃零食

零食通常含有高糖、高盐和高脂肪，容易刺激胃黏膜，加重胃炎症状。我们应该避免过度吃零食，尤其是辣味、油炸和加工食品。

6 避免过度运动

剧烈运动会增加胃部负担，加重胃炎症状。我们应该选择适度的运动方式，避免过度运动。

7 控制压力

长期的精神紧张和压力会加重胃炎症状。我们应该学会放松自己，通过休息、睡眠、运动等方式来缓解压力。

8 注意药物与其他疾病的相互作用

如果同时患有其他疾病，我们应该告知医生所有正在使用的药物，包括处方药、非处方药和保健品，以避免药物之间的相互作用。

9 建立健康的支持系统

慢性胃炎的管理需要长期坚持和自我调节。我们可以寻找家人、朋友或相关支持团体的支持，共同面对挑战，分享经验和情感支持。

总之，慢性胃炎的治疗和管理需要综合考虑药物治疗和生活管理的因素。通过合理饮食、注意饮食规律、避免过度进食、戒烟限酒、控制压力、避免过度用药、定期复诊以及其他补充的注意事项，我们可以更好地控制慢性胃炎，减轻症状和提高生活质量。希望大家能够根据自己的情况，积极采取措施，保持健康。

(上接第 86 页)

除了这个时间，其他院外时间通过自行服药的方式进行治疗就可以，治疗中，心绞痛的预防具有重要意义，患者要对如何进行心绞痛的预防及如何进行心绞痛的治疗进行准确掌握。住院过程中，作为护理人员，做好患者的日常治疗和护理是一

方面，另一方面还要强化宣教心绞痛的防治，方便患者可以在院外对心绞痛的发作进行较好的控制。对患者的心理活动和精神需求要充分了解，根据其实际需要制定科学适宜且合理的护理方案。护理人员和患者之间要保持良好的配合，以保证护理效果，预防和减少并发症的发生，提升生活质量预后。