

# 胃溃疡如何调养

王春海

(阿坝州人民医院 四川省阿坝州 624000)

胃溃疡是消化道溃疡的一种,属于良性的炎性疾病,引起胃溃疡的原因较多,主要是由于胃内的攻击因素增加导致胃黏膜受损,当损伤情况伤及胃黏膜肌层以下就称之为胃溃疡。胃溃疡包括胃体溃疡、胃底溃疡和胃窦溃疡,十二指肠球部溃疡也是消化性溃疡的一种。幽门螺旋杆菌是导致消化性溃疡的“凶手”之一,患者应该积极进行幽门螺旋杆菌方面的检测,若患者存在幽门螺旋杆菌感染,应尽快采取治疗措施,达到根治胃溃疡的目的。根治幽门螺旋杆菌能够降低患者复发率,除此之外,患者还应积极调整日常生活习惯,进食时应该细嚼慢咽。日常生活中要注意保持良好的情绪,避免焦虑、抑郁等不良情绪,辛辣、刺激性食物以及难以消化的食物应避免食用,下面让我们一起来了解胃溃疡患者应如何调养。

## 一、胃溃疡的致病原因

若想对胃溃疡进行调理,首先应该了解胃溃疡的致病因素,常见的胃溃疡致病因素主要有以下几种:①精神因素,长期处于精神紧张、情绪波动、焦虑状态下的人更容易患胃溃疡,急性应激可能会诱发刺激性胃溃疡;②感染因素幽门螺旋杆菌是导致胃溃疡的危险因素之一,这是一种寄居在胃黏膜上皮的革兰阴性菌,感染幽门螺旋杆菌的成年人很多,但大多数只会造成慢性胃炎,少数毒性较强的幽门螺旋杆菌会引起胃溃疡,因此很大比例的胃溃疡是由于幽门螺旋杆菌感染导致的;③长期服用皮质类固醇、阿司匹林等药物容易导致胃溃疡,除此之外,长期饮用咖啡、浓茶、饮酒、吸烟也容易导致胃溃疡。容易引起胃溃疡的药物包括:消炎药、抗癌药、解热镇痛药、阿司匹林制剂、激素替代药等。④环境因素,寒冷的冬季是胃溃疡的高发季节,当人体受到寒流侵袭容易引起胃酸分泌过多,冬天气温低,人体需要更多的热量,因此会进食更多食物来补充身体所需的热量。过多的食物会加重胃酸分泌,加上不良饮食习惯,不知不觉就加重肠胃负担,长期以往容易导致胃溃疡;⑤生活因素,饮食不规律、酗酒、暴饮暴食、不吃早餐等不良生活习惯容易导致胃溃疡。

胃溃疡的形成是一个漫长的过程,它不像急性病症,病来如山倒,每个患者的症状表现存在些许差异,有的患者症状不明显,因此很容易被忽视。目前胃溃疡呈现年轻化趋势,胃溃疡发病率极高,复发率也很高,这与患者的不良饮食生活习惯脱不了干系。

## 二、胃溃疡如何调养

不知道大家有没有这样的感受,经常觉得上腹部胀痛不适,尤其是在饭后一小时,疼痛容易发作,一般持续疼痛 1~2 小时便会自然缓解。如果你有这种症状,很有可能已经患上胃溃疡,需要前往医院进行相关检查才能确诊,那么日常生活中胃溃疡患者该如何调养保护胃呢?

1.注意饮食卫生。胃炎患者若不注重调养,很容易发展成为胃溃疡,严重时会恶化成萎缩性胃炎,幽门螺旋杆菌是导致胃溃疡的危险因素之一。幽门螺旋杆菌感染主要是通过分泌物、唾液接触而引起的,因此,患者一定要注重饮食卫生,尽量不要吃路边摊,不要在无卫

生许可证的小餐馆、大排档用餐。条件允许的情况下,尽量实行分餐制,避免与其他人交叉感染。尤其是一家人在一起吃饭时,最好使用公筷,避免出现集中感染情况。

2.积极调整饮食习惯。饮食要规律,女性患者为了保持身材苗条而节食减肥,这种做法会导致胃溃疡更加严重,同时暴饮暴食也会加重病情。当人体处于饥饿的状态时,胃酸分泌过多会损伤胃黏膜,过于饱胀时又会加重胃消化负担,因此,患者应该少食多餐,用餐时间要规律。不能让身体处于饥饿的状态,一定要按时吃早餐,每餐只需要吃到七八分饱即可,这样既不会感觉到饿,又不会过于饱腹。

3.做好禁口。为了膳食均衡、营养全面,吃东西不能挑食、偏食,但胃溃疡患者在选择食物时却应该“挑剔”,由于患者的胃黏膜已经受损,辛辣、刺激性食物以及难以消化的食物应禁止食用,例如山楂、粗纤维的杂粮等,这些食物会加速胃酸分泌加重溃疡的病情程度。

4.合理用药。阿司匹林、吲哚美辛都是大家熟知的非甾体消炎药,这些药物虽然具有消炎止痛祛热的作用,但是药三分毒,非甾体消炎药对于消化道会产生一定的副作用和不良反应。由于长时间服用这些非甾体消炎药而引起的胃溃疡患者不在少数,因此,胃溃疡患者应禁止服用这类药物。如果出现发热头痛等症状,在治疗时应向医生说明自己患有胃溃疡。这样医生就会用别的药物代替,大家应避免长时间服用非甾体消炎药,否则很容易引起消化道溃疡。

5.积极调整不良生活习惯,现在很多人都喜欢熬夜、吸烟、喝酒,殊不知这些不良生活习惯会对消化道造成伤害,容易诱发胃溃疡,阻碍溃疡部位好转愈合。因此,胃溃疡患者应积极调整不良生活习惯,做到戒烟、限酒,劳逸结合,三餐定时定量,避免暴饮暴食。尽量选择易于消化的食物,例如面条、馒头、米粥等,选择健康的烹饪方式,烧烤、油炸类食物尽量少吃,咖啡、浓茶以及口味过重的饮品应避免饮用。

6.调节情绪。现在生活节奏快,生活工作的压力很大,这容易给患者带来身心的双重负担,长期处于疲惫状态,身体抵抗力会逐渐下降,不仅会阻止胃溃疡修复还容易加重胃溃疡病情。因此,保持良好的情绪状态对于胃溃疡的治疗起着关键作用,患者可以利用周末的时间到户外参加活动,舒缓烦躁的心情,改善不良情绪。

## 三、小结

胃病三分治、七分养,胃溃疡患者除了积极改善不良生活习惯和饮食习惯外,还需要配合药物治疗。胃溃疡并不能够自愈,且复发率极高,因此,一定要在医生的指导下配合药物进行治疗才能痊愈。若患者不重视治疗,病情恶化可能会造成胃穿孔、胃出血等严重并发症,患者应谨遵医嘱,按疗程服药,用药期间不能擅自停药、换药、减药。

作者简介:姓名:王春海;性别:男;出生年月日:1986 年 5 月 12 日;学历:本科;籍贯:青海省,乐都县;目前职称及职务:主治医师;主要研究方向:消化内科。