

# 饮食护理干预对胃炎胃溃疡患者影响的研究进展

马倩倩

上海市第七人民医院

DOI:10.32629/carnc.v3i10.18838

**[摘要]** 胃炎属于临床高发的一种胃黏膜慢性炎症病变,胃溃疡属于此类患者常见的伴随症状,其发病与胃黏膜受损、幽门螺杆菌感染、胃酸异常分泌等因素有紧密联系。饮食护理干预是胃炎胃溃疡患者防治中的重要内容之一,结合患者实际病情、营养状态、饮食喜好等,个体化定制科学、专业的饮食方案,进而有效改善患者营养水平,减少疾病复发的风险。基于此,本文首先从饮食原则、食物选择、食物烹调方法等维度介绍饮食护理干预的具体方法,并结合当前研究成果总结饮食护理干预在胃炎胃溃疡患者的具体实践成效。

**[关键词]** 饮食护理干预; 胃炎; 胃溃疡; 研究进展

中图分类号: R473.5 文献标识码: A

## Research Progress on the Impact of Dietary Nursing Intervention on Patients with Gastritis and Gastric Ulcers

Qianqian Ma

Shanghai Seventh People's Hospital

**Abstract:** Gastritis is a kind of chronic inflammatory lesion of the gastric mucosa that is highly prevalent in clinical practice. Gastric ulcer is a common concomitant symptom of such patients. Its onset is closely related to factors such as damaged gastric mucosa, Helicobacter pylori infection, and abnormal secretion of gastric acid. Dietary care intervention is one of the important contents in the prevention and treatment of patients with gastritis and gastric ulcers. By combining the actual condition, nutritional status, and dietary preferences of the patients, scientific and professional dietary plans are customized on an individual basis, which can effectively improve the nutritional level of the patients and reduce the risk of disease recurrence. Based on this, this paper first introduces the specific methods of dietary care intervention from the dimensions of dietary principles, food selection, and food cooking methods, and summarizes the specific practical effects of dietary care intervention in patients with gastritis and gastric ulcers in combination with current research results.

**Keywords:** Dietary care intervention; Gastritis; Gastric ulcer; Research Progress

## 引言

胃炎属于临床消化系统的常见病症之一,该病的发生和感染幽门螺杆菌、胃酸异常释放、不良饮食习惯、过度劳累、长期用药等因素有关,可引起腹痛、反酸等一系列症状。胃炎患者若未及时接受科学规范的治疗措施,伴随病情进展还可能引起胃溃疡,逐渐损害胃粘膜血管和胃壁全层,造成穿孔、出血等并发症,甚至诱发失血性休克、感染性休克等严重后果<sup>[1]</sup>。另外,胃炎合并胃溃疡患者通常病程进展速度较慢,治愈难度较大,患者长期受到各种反酸、腹胀、腹痛、恶心呕吐等症状困扰,对胃部消化功能造成严重影响,不利于食物的消化、吸收,进而增加患者营养不良、贫血等并发症风险,使身心健康受到巨大损害,生活质量大幅下降。因此,如何做好胃炎胃溃疡患者治疗期间的饮食护理干预成为临床护理领域的研究焦点,对于积极改善患者营养状态、促进病情康复、改善整体预后有重要意义。

## 1 饮食护理干预方法

### 1.1 饮食原则

在胃炎胃溃疡患者接受临床治疗的过程中,配合科学合理的饮食护理是促进病情康复的关键。需要遵守相关的饮食原则,能够更好地促进营养状态恢复。首先,胃炎胃溃疡患者需要定时、规律进食,形成固定的每日三餐进餐频率,每餐食物摄入量适宜,不要一次性摄入食物过多,以减轻胃部的消化压力<sup>[2]</sup>。其次,胃炎胃溃疡患者需要分为多次进食,根据个人情况在每日三餐之外适量安排加餐,但需要注意每次食物摄入量不要过大。再者,胃炎胃溃疡患者在进食时应该多选择容易消化食物,比如主食应以细软、易消化的食物(如面条、蒸蛋、稀饭等)为主,减少对胃黏膜的不良刺激。尽量不要食用比较坚硬、过烫或过凉的食物<sup>[3]</sup>。最后,胃炎胃溃疡患者需要注重营养均衡全面,日常摄入的食物中富含大量蛋白质、丰富的维生素与各种微量元素,通过摄入均衡

的营养物质满足机体需求，更有助于病情的康复。

### 1.2 食物类型选择

针对胃炎胃溃疡患者相关食物类型的选择，需要从以下几方面引起足够的注意：（1）在主食的选择方面，尽可能地选择糙米、燕麦等全谷物。此类主食当中富含相关膳食纤维，有助于提升消化功能，并且可以在胃中形成保护膜，减轻胃壁受到的胃酸刺激。同时，全谷物含有的复合碳水化合物还可以长时间释放能量，能够更好地促进身体修复，提供必要的营养物质<sup>[4]</sup>。（2）在蛋白质的选择中，由于此类营养物质是提升免疫力、改善身体状态的关键，尽可能挑选脂肪含量低的蛋白质，如鸡肉、鱼肉、豆制品等。上述食物有大量的蛋白质，并且脂肪含量少，有助于加快消化，减少胃部受到的过重负担。尤其是鱼肉中含有丰富的 $\Omega$ -3脂肪酸，对身体炎症反应有一定的抑制作用，能促进胃溃疡症状改善。（3）在脂肪的选择方面，应该以橄榄油、坚果等富含不饱和脂肪酸的食物为主，这些脂肪相对而言更为健康，不仅可以为身体提供必要的能源，而且具备了良好的抗炎作用。同时需要注意避免生活中摄入过多的反式脂肪酸与饱和脂肪，尤其在动物脂肪及加工食品中比较常见，容易加重炎症反应和心血管负担，不利于身心健康<sup>[5]</sup>。（4）新鲜的蔬菜水果是维生素与矿物质的重要来源之一，胃炎胃溃疡患者日常需要多摄入新鲜的蔬菜水果，如南瓜、菠菜及苹果等。这些蔬菜水果一方面有助于消化，另一方面也可以补充大量的维生素C、钾等营养元素，有助于增强抵抗力，加快胃溃疡黏膜修复，改善疾病症状。

### 1.3 食物烹调方法

胃炎胃溃疡患者在日常饮食护理中需要针对食物类型的不同合理选择相应的烹调方法具体来看：（1）选择蒸、煮、炖烹调食物：胃炎胃溃疡患者烹调食物应该以蒸、煮、炖为主，其中蒸菜属于比较温和的烹调手段之一，不仅可以让食物原本的味道和大部分营养元素得到保留，并且在蒸食物期间其中的水分也会被持续蒸发消耗，但是不会影响蛋白质、维生素等其他营养元素<sup>[6]</sup>。所以胃炎胃溃疡患者可以多选择蒸菜这一烹调方式，能够更好地消化和吸收，防止胃黏膜持续受到刺激。同时煮菜主要是在水中放入食物，并一直加热让食物变熟。煮菜的方式也可以让食物中的营养元素得到最大限度的保留，并且煮食物会让食物更加软烂，更有助于消化。炖菜主要是在食物中放入少量的水，长时间使用慢火加热。炖菜可以让食物中的营养物质更加丰富多样，并且在长期慢炖时也能让食物更加软烂，减少胃粘膜受到食物的刺激。（2）减少食物中的油、盐：胃炎胃溃疡患者在烹调食物时需要严格控制好油、盐等调料的使用，防止过度摄入的现象，最大限度减少胃部承受的负担。（3）避免油炸与烧

烤：食物在油炸过程中受到持续高温影响，更容易产生丙烯酰胺等有害物质，会直接刺激胃部黏膜，导致胃部炎症、胃溃疡等症状。所以胃炎胃溃疡患者尽量不要食用炸鸡腿、炸薯条等食品。同时食物在烧烤过程中内部油脂滴落在炭火上，高温燃烧后会形成烟雾与焦糊物质，也会对消化道带来不良影响。并且烧烤过程中因为使用大量调料和油，也可能促进胃酸分泌，导致胃部不适症状进一步加重。

### 1.4 树立健康的饮食习惯

胃炎胃溃疡患者为防止病情发展和促进症状恢复，在日常生活中应该养成良好的饮食习惯。（1）进食时细嚼慢咽：只有充分地将食物进行咀嚼，才能减少胃部受到食物刺激，减轻胃部负担，让食物中的营养物质得到更好消化吸收，防止出现消化不良。通常情况下，胃炎胃溃疡患者建议每口食物咀嚼次数在20~30次，进食节奏保持缓慢。（2）不要匆忙进食：胃炎胃溃疡患者摄入食物的速度过快，导致食物没有完成咀嚼的情况下便进入胃内，不利于胃部的消化吸收，可能刺激胃黏膜并导致胃酸过度分泌，从而加重原本胃炎和胃溃疡不适症状。（3）进食后注意休息：胃炎胃溃疡患者进食后应不要立即进行活动，让血液更多地集中在消化道，有助于胃肠道吸收。

## 2 饮食护理干预的实践效果

### 2.1 有助于病情改善

齐珊等<sup>[7]</sup>在慢性胃溃疡患者护理中实施个性化饮食护理，结果显示观察组反酸、腹痛、灼烧感等症状缓解时间明显短于对照组，结果提示个性化饮食护理能加快患者相关症状改善。公霞等<sup>[8]</sup>将个性化饮食护理应用于门诊慢性胃溃疡患者护理中，并和常规护理进行比较，结果提示观察组治疗总有效率为97.5%，明显高于对照组。该结果证明在临床护理慢性胃溃疡患者工作中需针对患者体质、病史等因素制定个性化饮食方案以避免症状反复，促进患者康复。分析具体原因为：（1）通过对胃炎胃溃疡患者采用饮食护理干预，帮助患者树立起健康的饮食习惯，避免摄入辛辣、刺激、生冷等食物，避免胃粘膜受到不良刺激，减少胃酸异常分泌，进而有助于减轻胃溃疡相关症状。（2）实施针对性的饮食护理干预，让患者养成低脂饮食的习惯，多补充富含膳食纤维的食物，调控胃内胃酸的释放，防止胃酸持续在胃内释放堆积。（3）通过指导患者多补充含有大量蛋白质的食物，有助于受损胃粘膜的修复。并且食物中含有的叶酸、维生素C、维生素E等物质也能够提升胃肠道屏障作用，加快病情缓解。（4）通过对胃炎胃溃疡患者饮食习惯进行调整，多补充膳食纤维、益生菌等，可以使肠道菌群保持平衡状态，抑制病原菌生长，减轻胃肠道负担。

## Clinical Application Research of Nursing Care

## 2.2 增加饮食知识掌握度

郝文君<sup>[9]</sup>在胃溃疡患者中开展饮食护理, 通过向患者告知日常饮食原则, 指导采取正确的烹调方式, 讲解树立饮食习惯的重要性; 结果显示实验组患者饮食保健知识掌握评分相较对照组明显增加。由此可见通过在胃炎胃溃疡患者中提供饮食护理干预, 有助于提高患者对于相关饮食知识的掌握程度。这是因为在饮食护理干预中护士结合患者认知情况、饮食喜好等因素, 采用多样化的方式(图文手册、科普视频等)为患者讲解饮食相关知识, 耐心解答患者提出的问题, 使用通俗易懂的语言进行解释, 能够确保患者更加深入地理解掌握, 从而提高饮食知识掌握程度, 掌握更多的饮食管理技能。

## 2.3 改善营养状态

彭淑金等<sup>[10]</sup>研究中分别在慢性胃溃疡患者中实施常规护理(对照组)、个性化饮食护理(护理组), 通过告知患者饮食原则, 开展阶段性饮食护理, 做好出院后饮食指导; 结果显示护理组血清前白蛋白、白蛋白均显著高于对照组。由此可见通过实施饮食护理干预, 有助于改善胃炎胃溃疡患者的营养状态。这得益于为患者提供个体化的饮食护理干预后, 能够根据患者病情所处阶段的不同提供针对性的饮食指导, 让患者合理选择食物类型, 养成合理的进食行为, 满足机体营养物质需求, 减轻肠道消化吸收负担, 促进营养物质吸收, 进而提高营养水平。

## 3 结语

综上所述, 胃炎胃溃疡患者自身病情对日常进食带来的明显影响, 严重影响病情康复, 损伤身心健康。通过加强此类患者饮食护理干预, 能够帮助患者掌握饮食管理知识与技能, 促进营养状态改善, 加快病情康复。

## [参考文献]

[1]郭薇,张刚,邵秀敏. 个性化饮食护理模式在慢性胃溃

疡患者护理中的应用效果及满意度分析[J]. 山西卫生健康职业学院学报,2025,35(1):145-147.

[2]陈曦航. 共享决策指导的系统化护理及针对性饮食护理对胃溃疡伴高血压患者的影响[J]. 心血管病防治知识,2025,15(6):107-110.

[3]马鹏莉,孟研,马卓. 基于Orem理论的延续性护理联合针对性饮食护理对胃溃疡患者的影响[J]. 齐鲁护理杂志,2024,30(11):93-96.

[4]牛广玲,王芳. 互动式健康教育联合个体化饮食护理对慢性胃溃疡患者症状消失及遵医行为的影响[J]. 反射疗法与康复医学,2024,5(2):146-149.

[5]李双双. 在慢性胃溃疡护理中实施个性化饮食护理的应用效果及患者护理满意度[J]. 糖尿病天地,2021,18(12):262.

[6]孙波,吴佳莉,刘有春. 加强饮食护理对胃炎胃溃疡患者的应用效果及有效率影响分析[J]. 糖尿病天地,2021,18(2):279.

[7]齐珊,林丹丹,江风清. 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评价[J]. 中外医疗,2023,42(27):178-181.

[8]公霞,吴秀娴. 个性化饮食护理在门诊慢性胃溃疡患者护理中的效果研究[J]. 中国保健营养,2021,31(13):189-190.

[9]郝文君. 胃溃疡患者实行饮食护理的饮食保健知识掌握程度及治疗效果的影响[J]. 黑龙江中医药,2021,50(5):252-253.

[10]彭淑金,龙芬. 个体化饮食护理在慢性胃溃疡患者中的效果探讨[J]. 基层医学论坛,2021,25(12):1773-1774.

## 作者简介:

马倩倩(1996.09-),女,汉族,安徽亳州人,本科,护师,研究方向为消化科护理。