



十二指肠溃疡，止痛促愈有妙招

◎仪陇县人民医院 蒲冰清

十二指肠溃疡是一种常见的消化性溃疡病，主要是胃液中的胃酸、胃蛋白酶对十二指肠黏膜产生自身消化作用引起的。它不光会让患者身体难受，还可能影响日常的生活和工作。所以，搞清楚十二指肠溃疡的护理要点，对帮助患者缓解疼痛、促进溃疡愈合特别重要。下面就给大家详细讲讲具体的护理方法。

先观察规律再找缓解办法

先摸清疼痛规律：十二指肠溃疡的疼痛有一定规律，大多是“空腹痛”——空腹的时候疼，吃了东西就能缓解。护理人员或家属要多留意患者疼痛的时间、程度、性质，以及会不会往其他部位放射。比如有的患者疼得比较厉害，像火烧或者钝痛，疼痛部位多在上腹部偏右。掌握这些规律，既能及时采取措施缓解疼痛，也能给医生诊断、调整治疗方案提供参考。

这样缓解疼痛：疼痛发作时，可让患者采取舒服的体位，比如屈膝仰卧位，这样能减轻腹部肌肉的紧张感，从而缓解疼痛。局部热敷也有效果，用温热的毛巾或热水袋敷在上腹部，温度控制在40~50℃，每次敷15~20分钟，能促进局部血液循环，减轻疼痛感。另外，还能通过分散注意力来缓解疼痛，比如让患者听听音乐、看看电视、聊聊天等。如果疼痛特别严重，要遵医嘱及时用止痛药物，同时得注意观察药物有没有不良反应。

吃对食物很关键！这3点帮你护好胃

定时定量别暴饮暴食：养成定时定量吃饭的习惯很重要，别暴饮暴食，尽量少食多餐，每天可以安排5~6餐。这样能让胃酸分泌相对稳定，减少胃酸对溃疡面的刺激。

比如患者可以在早餐、午餐、晚餐之间适当加个餐，选些容易消化的食物，像面包、饼干之类的。

选对食物：要选清淡、容易消化、有营养的食物。主食可以选面条、馒头等，它们属于碱性食物，能中和胃酸；蛋白质类食物可选瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等，既能给身体补营养，还能在一定程度上保护胃黏膜；多吃新鲜的蔬菜水果，比如胡萝卜、南瓜、香蕉等，它们富含维生素和矿物质，有助于促进溃疡愈合。要避免吃辛辣、油腻、有刺激性的食物，像辣椒、油炸食品、咖啡、浓茶等，这些食物会刺激胃酸分泌，加重溃疡症状；同时也别吃过冷、过热的食物，防止损伤胃黏膜。

进食别着急：吃饭时要细嚼慢咽，把食物充分嚼碎，这样有助于食物消化吸收，减轻胃的负担。每口食物建议咀嚼20~30次，用餐时间不少于20分钟。别吃得太快，也别边吃边说话，不然容易吞进过多空气，引起腹胀。此外，进食过程中保持专注，避免分心进食，也能更好地感知饱腹感，防止过度饮食对十二指肠造成额外刺激。

生活习惯要调整！这3件事做好助愈合

睡够7~8小时：睡眠对身体恢复、修复特别重要。十二指肠溃疡患者每天要保证7~8小时的高质

量睡眠，良好的睡眠能促进身体新陈代谢、增强免疫力，帮助溃疡愈合。可以给患者创造一个安静、舒适、黑暗且温度适宜的睡眠环境，帮患者提高睡眠质量。如果患者有睡眠问题，可在医生指导下采取合适的措施，比如做放松训练、调整作息時間等。

适度运动：适当运动能促进胃肠蠕动，增强消化功能，提高身体抵抗力。患者可以根据自己的情况选择适合的运动方式，比如散步、慢跑、太极拳等。运动强度要适中，别累着自己，一般每周运动3~5次，每次30分钟左右就可以。运动时间最好选在饭后1~2小时，别在空腹或刚吃完饭的时候运动。

烟酒必须戒：吸烟会刺激胃酸分泌，降低胃黏膜的抵抗力，影响溃疡愈合；酒精则会直接损伤胃黏膜，让溃疡病情更严重。所以十二指肠溃疡患者一定要戒烟戒酒，家属可以多给患者支持和监督，帮患者慢慢戒掉烟酒。

十二指肠溃疡的护理需要从疼痛、饮食、生活习惯等多方面入手。通过科学合理的护理，能有效缓解患者的疼痛症状，促进溃疡愈合，提高患者的生活质量。患者和家属要积极配合护理工作，要是有任何疑问或不舒服的地方，及时咨询医生。😊