

## Materiały edukacyjne

<b>ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW Z PRZEWLEKŁYM NIEŻYTEM ŻOŁĄDKA/CHOROBA WRZODOWĄ ŻOŁĄDKA</b>	<b>nr 34</b>
---	--------------

Choroba wrzodowa żołądka ma charakter przewlekły i może prowadzić do poważnych powikłań, w tym zagrażających życiu.

### Należy:

- stosować dietę lekkostrawną z ograniczoną ilością substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego, celem zmniejszenia czynności ruchowej i wydzielniczej żołądka, dieta powinna być tak skomponowana, aby pokarmy hamowały wydzielanie kwasu solnego,
- wykluczyć z diety wszystkie produkty długo zalegające w żołądku, powodujące nadmierne wydzielanie soku żołądkowego, źle tolerowane i nasilające dolegliwości, np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu, nasiona roślin strączkowych, alkohol,
- spożywać od 5 do 6 niewielkich posiłków o stałych porach co 2 – 3 godziny,
- ostatni posiłek spożywać najpóźniej 2 – 3 godziny przed snem,
- spożywać posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażnić ścian żołądka,
- zjadać posiłki w takiej postaci, aby nie wymagały długotrwałego żucia (rozdrobnione), aby przebywały w żołądku jak najkrócej,
- unikać spożywania potraw gorących i zimnych,
- unikać dosalania posiłków i używania ostrych przypraw,
- spożywać posiłki w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu dokładnie przeżuwać kęsy,
- zaprzestać palenia tytoniu, unikać sytuacji stresowych i zrezygnować z żucia gumy,
- unikać stosowania leków p/bólowych drażniących śluzówkę przewodu pokarmowego,
- stosować się do zaleceń lekarza.