

# Gastritis

Gastritis is the irritation of the lining of the stomach. This can start quickly or be a long term problem.

## Signs

- Stomach pain
- Bloating and burping
- Nausea or vomiting

## Causes

- Some medicines
- Too much stomach acid
- Drinking alcohol
- Eating too much or eating hot and spicy foods
- Smoking and tobacco use

## Your Care

Diet changes and medicines may be needed for gastritis.

- Take your medicines as directed.
- Eat only clear liquids and bland food like toast until you feel better.
- Resume your normal diet slowly. Eat small amounts at a time.
- Follow up with your doctor.

To prevent future problems:

- Avoid spicy food, food high in acid like grapefruit, or any food that bothers your stomach.
- Avoid drinks with alcohol or caffeine, like tea, coffee and colas.
- Eat smaller portions at meals. Do not overeat or skip meals.
- Quit or reduce smoking and tobacco use.

# Gastrite

La gastrite est l'irritation de la muqueuse de l'estomac. Elle peut débuter rapidement ou être un problème à long terme.

## Signes

- Douleurs gastriques
- Ballonnements et éructations
- Nausée ou vomissements

## Causes

- Certains médicaments
- Surplus d'acide gastrique
- Prise d'alcool
- Excès alimentaire ou ingestion de nourriture épicée
- Tabagisme et usage du tabac

## Vos soins

Des modifications de vos habitudes alimentaires et des médicaments peuvent s'avérer nécessaires pour traiter la gastrite.

- Prenez vos médicaments selon la prescription de votre médecin.
- N'ingérez que des liquides clairs et de la nourriture fade comme du pain grillé jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- Reprenez lentement votre régime alimentaire normal. Mangez des petites quantités à chaque fois.
- Effectuez un suivi avec votre médecin.

Pour prévenir les futurs problèmes :

- Évitez la nourriture épicée, la nourriture riche en acide comme le raisin, ou toute nourriture qui indispose votre estomac.
- Évitez les boissons alcoolisées ou contenant de la caféine comme le thé, le café et le coca.
- Mangez des petites portions pendant vos repas. Ne mangez pas à l'excès et ne sautez pas vos repas.
- Cessez ou réduisez votre usage du tabac.

Call your doctor **right away** if you:

- Have vomit that is bloody or dark brown.
- Have blood in your stool or black stool.
- Become too weak and dizzy to stand up.
- Have a very bad stomach pain.
- Have a temperature over 101 degrees F or 38 degrees C.
- Have pain or vomiting that lasts for more than several hours.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

Appelez **immédiatement** votre médecin si :

- Votre vomi comporte du sang ou est de couleur marron foncé.
- Vous avez du sang dans les selles ou que vos selles sont noires.
- Vous êtes trop faible et étourdi(e) pour vous lever.
- Vous avez de sévères douleurs gastriques.
- Vous présentez une fièvre avec une température supérieure à 38 degrés C (101 degrés F).
- Vous avez une douleur ou des vomissements qui durent plus de quelques heures.

**Parlez avec votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.**

Gastritis. African French.

1/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).