

消化性潰瘍

[發表醫師] :護理指導 醫師(消化內科)

[發布日期] :2011/4/7

一、何謂消化性潰瘍？

消化性潰瘍是指胃液覆蓋的胃腸粘膜受損潰爛，常見的消化性潰瘍有胃潰瘍及十二指潰瘍。

二、為何會引起消化性潰瘍？

- 壓力過高導致情緒激動。
- 幽門螺旋桿菌感染。
- 胃酸分泌過多。
- 藥物、菸、酒、食物等刺激。
- 體質不佳等多種因素。
- 飲食習慣不佳，如：暴飲暴食。

三、症狀：

常見的症狀有上腹部疼痛、噁心、嘔吐、不想吃東西、打嗝或脹氣、口灼熱（胃灼熱）、大便色黑或帶血。

*胃潰瘍

疼痛時間：進食後約 30-60 分鐘。

進食對疼痛的影響：進食後往往會使疼痛增加。

*十二指腸潰瘍

疼痛時間：空腹時。

進食時疼痛的影響：進食可減輕疼痛。

另有少數消化性潰瘍的症狀不明顯：只有上腹脹。

四、診斷及治療方式：

可由胃鏡檢查或是糞便潛血測試來診斷，治療方式則是由藥物或是飲食治療。

五、日常注意事項：

- 1.戒菸、酒(包括啤酒)、避免含咖啡因飲料(如咖啡、可樂、茶等)。
- 2.依醫囑按時服藥，切勿亂服成藥，尤其以阿斯匹靈及類固醇等，應小心使用。
- 3.避免食用刺激性調味料(如胡椒、辣椒、大蒜等)。
- 4.每天定時定量保持三餐正常，並注意營養均衡，不要吃得太飽，以防胃脹不適。

- 5.儘量吃質軟、溫和、易消化食物(詳見第六項)，避免堅硬的食物，如：堅果類等。
- 6.進食時宜安排足夠時間，且應在輕鬆的氣氛下進食，並保持心情愉快，生活規律。
- 7.定時返院檢查。
- 8.觀察復發症狀：出現噁心、腹脹、嘔吐、吐酸水、解黑便、吐血等症狀時，請儘速就醫。

六、建議選擇的食物：

- 1.奶類及其製品：未加糖奶類及其製品。
- 2.魚肉蛋類：嫩而無筋的瘦肉。
- 3.蔬菜類：含纖維低的蔬菜及瓜果類(如黃瓜、絲瓜)。
- 4.水果類：去皮去子、甜度低的水果(如木瓜、楊桃、新鮮果汁)。
- 5.五穀根莖類(即主食類)：米飯、米粉、冬粉、麵。
- 6.油脂類：適當攝取。
- 7.調味品：鹽、醬油及味精等。
- 8.點心類：蘇打餅乾。
- 9.其他：無糖果凍。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。