



<消化性潰瘍及出血>

消化性潰瘍是指上消化道黏膜受損，受到胃酸的腐蝕造成潰瘍；而幽門螺旋桿菌感染是引起黏膜損害的重要原因。

- ◇ 十二指腸潰瘍：好發於十二指腸的前端，靠近幽門處。常於飢餓時感到疼痛，進食後緩解。
- ◇ 胃潰瘍：好發於胃小彎靠近幽門處。常於進食後感到疼痛，約有 4% 的機會轉成胃癌。消化性潰瘍常出現的症狀包括：上腹疼痛、心口灼熱感、食少易飽、嘔吐、解黑便等。胃鏡為最標準的檢查方法，而上消化道鋇劑 X 光檢查為不適合胃鏡檢查時的替代性檢查。

常見原因

- ◇ 藥物：長期服用非類固醇抗炎症藥物。
- ◇ 幽門螺旋桿菌感染。
- ◇ 情緒壓力：情緒緊張、壓力過大。
- ◇ 有家族遺傳傾向。
- ◇ 飲食因素：喜愛吃刺激性食物者（如：辣椒）；暴飲暴食、進食不定時過度抽菸、喝酒、咖啡過量。



治療方法

- ◇ 氫離子幫浦抑制劑：例如 Losec、Pantoloc、Takepron、Nexium、與 Pariet 等。若有幽門螺旋桿菌則使用三合一治療。
- ◇ 合併症出血治療：針劑氫離子幫浦抑制劑：例如 Nexium 或是 Pantoloc。

食物選擇範圍

- ◇ 第一期：自出血至止血後的 24 小時內最好用清流飲食，或是暫時禁食，因為在這段期間再出血機會高，需要隨時準備接受再次胃鏡止血。
- ◇ 第二期：第二天後，可在醫師許可下食用稀飯、牛奶或將食物製成流質狀來供應，食物溫度宜微溫。止血第三天後，若無吐血或是解黑便，就可以食用軟質食物，並且少量多餐。
- ◇ 第三期：恢復期，此時與普通飲食相似，除非感覺不適，否則應盡量選擇各類食物。

非出血性潰瘍與出血性潰瘍恢復期飲食相同

飲食注意事項

- ◇ 吃飯要定時適量，進餐要細嚼慢嚥，且心情要放鬆，飯後要略作休息再開始工作。
- ◇ 食用清淡飲食，即少油、無刺激性、含低纖維質、易於消化；具有足夠營養的飲食。
- ◇ 多攝取含豐富維生素 C 及鐵質的食物。
- ◇ 每個人對食物的反應都不太一樣，所以攝取的食物應依個人不同而加以適當調整，如產氣性食物及甜食會使病人有飽脹感而不舒服，應盡量少吃，應依個人的經驗來決定是否應攝取。

- ◇ 食物烹煮的方法應以蒸、煮、燉或製成糊泥狀較易消化，避免煎烤油炸。
- ◇ 飲食應有足夠的營養，避免食用高纖維蔬菜，如：蔬菜的梗部、莖部和老葉及酸度高的及含皮、子、纖維多的水果，如：鳳梨、蕃石榴等及核果類，如：腰果、核桃等。
- ◇ 避免刺激性調味料，如：辣椒、芥菜等及刺激性飲料，如：濃茶、咖啡、酒等。
- ◇ 急性胃炎病人宜少量多餐、攝取清淡少油之飲食，減少胃部負擔。若有嘔吐現象應先禁食 1 餐 ~ 3 餐，但可飲水以防止脫水。之後再逐漸增加食物的量及種類，但脂肪的量需略加限制。

日常保健

- ◇ 避免熬夜、生活規律。
- ◇ 避免壓力及情緒緊張。
- ◇ 注意溫度變化，身體保暖。
- ◇ 避免抽菸、飲酒。
- ◇ 認識出血症狀：腹絞痛、呼吸心跳加快、臉色蒼白、吐血、解黑便。
- ◇ 遵守醫師指示服藥。定期追蹤檢查及治療。

消化性潰瘍及出血的護理

造成消化性潰瘍常見的因素

藥物：長期服用非類固醇
抗炎症藥物

幽門螺旋桿菌感染

情緒壓力：情緒緊張、壓力大

有家族遺傳傾向

飲食因素：愛吃刺激性食物(如：辣椒)、暴飲暴食、進食時間不固定

抽菸、喝酒

消化性潰瘍的治療方法

氫離子幫浦抑制劑：
如 Nexium 等



胃鏡止血法：胃鏡治療後需禁食約 24 小時待醫師評估才能進食

手術：使用上述方法仍無法止血，或合併有穿孔及幽門狹窄，則需要進行外科治療

消化性潰瘍的食物選擇範圍

第一期：自出血~止血後的24小時內最好禁食，或醫師許可下食用稀飯、牛奶，或將食物製作成流質狀，食物溫度應選擇微溫

第二期：止血後2-3天~恢復期，應該選用軟質食物，並採少量多餐。

第三期：恢復期，與普通飲食相似，除非感覺不適，否則應盡量選擇各類食物。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號