

消化性潰瘍

定義

- 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。

造成消化性潰瘍常見原因

- 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

消化性潰瘍的治療方法

- 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。

消化性潰瘍的食物選擇範圍

- 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，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。

消化性潰瘍病人飲食注意事項

- 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。

112.01 10-090



新北市立聯合醫院關心您
聯絡電話 (02) 2982 9111 分機 3200
若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡