

## 一、什麼是消化性潰瘍？

因頻繁使用非類固醇類消炎止痛藥、胃幽門桿菌感染及外來的刺激或胃酸分泌過多，破壞了消化道的黏膜層及碳酸中和屏障，進一步影響表層上皮癒合功能而形成潰瘍。以十二指腸潰瘍最常見，其次是胃潰瘍。

## 二、常見症狀：

1. 以上腹部疼痛、心口燒灼感最為明顯。
2. 胃潰瘍病人常於飯後 30~60 分鐘感覺到腹部疼痛，進食或吃制酸劑不一定能緩解腹痛，另外常見有噁心、嘔吐、食慾不振、飽脹感等症狀；一旦併發出血時，則會吐血或解黑便。
3. 十二指腸潰瘍病人常在飯後 2~3 小時、半夜或空腹時有腹痛現象，會因進食或吃制酸劑後症狀可緩解。

## 三、檢查方法：

1. 胃鏡及十二指腸鏡檢查。
2. 上腸胃道攝影。

## 四、治療方法：

1. 藥物治療：使用抗生素殺滅幽門螺旋桿菌，療程為 1-2 週；另外，可使用胃酸分泌抑制劑，治療期程約 3 個月。
2. 手術治療：當潰瘍發生嚴重合併症如穿孔、幽門阻塞以及大量出血合併休克時，需要考慮實施手術治療。

## 五、飲食原則：

1. 止血後需經醫師同意才可開始進食，進食時先選擇流質、易消化之食物，如：豆漿、白飯、各類蔬菜的嫩葉等。
2. 恢復期後可正常進食。
3. 纖維質及一些動物的筋和膠都不

易消化，應避免食用。烹調方法盡量以蒸、煮、燉為主，選擇糊泥狀的食物為佳。

4. 足夠營養：雖然因為疾病的關係，在飲食上有所調整，但所供給的營養素一定要足夠，在飲食攝取上仍以六大類食物為主，儘可能廣泛的選擇各種食物，以獲得各類營養素。
5. 避免選擇的食物：
  - 5.1 刺激性的食物，如咖啡、酒、辣椒、芥菜、胡椒等。
  - 5.2 酸性食物：酸度較高的水果，如：鳳梨、柳丁、桔子等。
  - 5.3 易產氣食物如：豆類、馬鈴薯、地瓜、乳類製品、包心菜、韭菜、黃豆、芋頭等應避免食用。
  - 5.4 炒飯、烤肉等太硬的食物，年糕、粽子等糯米類製品，各式甜點、糕餅、油炸及冰品類食物，常會導致患者的不適，應留意選擇。

## 六、日常注意事項

- 1.吃飯要定時定量。
- 2.進餐要細嚼慢嚥，且心情要放鬆，飯後略作休息再開始工作。
- 3.少量多餐。
- 4.食用溫和飲食。
- 5.每餐由六大類食物中廣泛的攝取各種食物，以獲得均衡的營養，不要純吃澱粉含量高及精緻食物，例如蛋糕、甜點。
- 6.不抽菸、不喝酒。
- 7.依醫師指示按時服藥，切勿亂服成藥，尤其阿斯匹靈及易傷胃的消炎止痛藥物，宜小心使用，並定期返診追蹤。
- 8.觀察復發症狀：發現腹痛、腹脹、嘔吐、解黑便或吐血等症狀時，請儘速就醫。
- 9.休息及壓力調適：教導患者減輕壓力方法(放鬆技巧、音樂治療、休閒活動)及正常的休息睡眠時間，以降低胃酸分泌。

內科衛教系列 (3)

## 消化性潰瘍



護理部印製

諮詢專線:03-3613141 轉  
3581.3582 (5A 病房)  
3583.3584 (5B 病房)  
7585.7586 (5C 病房)

109.07 版 825013 B41020

聖保祿醫院