

高雄榮民總醫院臺南分院

消化性潰瘍介紹及飲食原則



一、什麼是消化性潰瘍？

消化性潰瘍通常是指胃腸道任何部份暴露在足夠濃度或時間的酸或胃蛋白酶下使兩者表面黏膜產生之潰瘍。

二、引起的原因是什麼？

1. 幽門螺旋桿菌感染：接觸傳染是主要的傳染方式，包括飲水、食物或牙齒、唾液，目前認為此菌的感染與胃潰瘍之相關性約為 60-70%，而與十二指腸潰瘍之相關性約有 90-95%。
2. 藥物：常見引致潰瘍藥物包括 NSAIDs、aspirin、COX2、wafarin。
3. 壓力性：如重大外傷、腦部傷害、燒傷、急性胰臟炎等等，常會造成壓力性潰瘍之產生。
4. 內分泌疾病：如胃泌素腺瘤(gastrinoma)引起胃酸分泌過多導致。
5. 氣候：如季節變換期間，也常見消化性潰瘍的發生。
6. 其他：如抽菸、喝酒、情緒、基因遺傳等。

三、症狀

1. 腹部以上疼痛、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。

四、檢查方法

1. 胃鏡
2. 十二指腸鏡檢查。

五、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。

六、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. 纖維質及一些動物的筋和膠都不易消化，應避免食用。
3. 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：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. 飲食避免
 - (1) 刺激性的食物，如咖啡、酒、辣椒、芥菜、胡椒等。
 - (2) 酸性食物：酸度較高的水果，如：鳳梨、柳丁、桔子等。
 - (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。
 - (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。

七、日常注意事項

1. 吃飯要定時定量或少量多餐，進餐要細嚼慢嚥，食用溫和飲食，且心情要放鬆，飯後略作休息再開始工作。
2. 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，不純吃澱粉含量高及精緻食物，例如蛋糕、甜點。
3. 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。
4. 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。



高雄榮民總醫院
臺南分院

K • V • G • H
Tainan Branch

關心您

護理部製作 S016