

消化性潰瘍中醫衛教

一、定義

所謂消化性潰瘍是指食道、胃、十二指腸等之粘膜破損。通常消化性潰瘍發生於胃或十二指腸，僅有少數潰瘍會發生在食道。

二、消化性潰瘍的成因

消化性潰瘍的病因很多，如胃酸過多常服止痛藥物、抽菸、喝酒、刺激性食物及壓力等以及影響最大之病因：胃幽門螺旋桿菌。

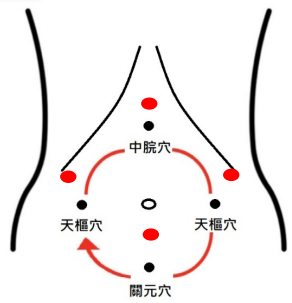
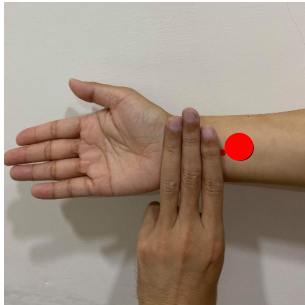

三、消化性潰瘍的飲食原則

- (一) 少量多餐，每餐必須包括蛋白質以幫助胃酸消化，油脂類可促進食糜形成，讓消化更順利。
- (二) 不暴飲暴食，三餐定時定量，細嚼慢嚥，咀嚼 20 下後吞嚥。
- (三) 選擇溫熱食物。寒性食物、冰品類及汽水應少吃。
- (四) 烤肉或太硬的食物，年糕、粽子等糯米類製品應少吃。
- (五) 酸味較高和纖維粗糙食物不宜食用，如檸檬、鳳梨。
- (六) 少吃產氣性食物：如蕃薯、芋頭、黃豆等。
- (七) 不吃辛辣刺激、含咖啡因(咖啡、茶)的食物，不抽菸喝酒。

(八) 選擇易消化的烹調方式為主（如蒸、煮、燉）等，並攝取軟質易消化的食物，避免使用油炸、油煎、油酥等烹調方式。

(九) 適當的運動、放鬆心情，如：散步、瑜珈、伸展體操等。

四、消化性潰瘍中醫穴位按摩

	<p>沿著肚臍周圍四個穴道順時針按摩</p>
	<p>內關：位於掌側腕橫紋直上3橫指</p>
	<p>足三里：位於膝蓋下約四橫指、脛骨旁開一橫指處。</p>

參考資料：

張小萍、王茂泓 (2016)·張小萍脾胃氣化學說與臨證經驗(初版)·上海科學技術。