



消化性潰瘍護理指導

2001.01 制定

2023.09 修訂

一、何謂消化性潰瘍？

消化性潰瘍是指胃酸引起食道、胃或十二指腸等消化道黏膜的保護與攻擊因子失去平衡，以至於黏膜受損；常見原因是由幽門螺旋桿菌感染、壓力或藥物等引起。

二、胃潰瘍和十二指腸潰瘍症狀有何不同？

(一)十二指腸潰瘍疼痛常發生於飯後 2 – 3 小時及夜間或飢餓時，進食後症狀會緩解。

(二)胃潰瘍疼痛會因為吃東西而加劇，因而出現胃口不佳或體重減輕。

三、如何預防消化性潰瘍復發？

(一)接受檢查，治療後再繼續追蹤。

(二)避免菸、酒、咖啡及刺激性食物。

(三)充份的休息與足夠的睡眠。

(四)保持身心愉快，排除情緒的緊張與焦慮。

(五)避免自行購買消炎止痛藥物。

(六)因心血管疾病使用阿斯匹靈或抗凝血藥物或因關節炎疾病使用非類固醇類消炎止痛藥，當發生潰瘍時，應立即停用藥物並告知您的主治醫師，使用替代藥物或適時合併使用抗潰瘍藥物，有助於潰瘍之預防及治療。

(七)如有感染幽門桿菌，治療可以降低潰瘍再發生及併發症。

四、潰瘍飲食需注意什麼？

(一)飲食治療原則：

1. 細嚼慢嚥。

2. 飲食應定時定量。

3. 含人工色素、硬質性、刺激性均應避免。

(二)可食、禁食：

| 可食 | 禁食 |
|---|---|
| 1.醣類、五穀類。 2.蛋白質類、魚、嫩肉(煮或蒸)、牛乳、雞蛋、豆腐。 3.脂肪類、新鮮植物油、奶油。 4.水果類可少許攝取。 5.蔬菜類纖維少易消化蔬菜。 | 1.過冷、過熱的食物。 2.刺激性蔬菜類(如薑、辣椒、芹菜、四川菜、泡菜)。 3.調味品(咖哩、胡椒、芥末、醋)。 4.太酸或太甜水果。 5.香菸、咖啡、酒、茶、可樂。 6.太甜的糖果、點心類、豆漿、饅頭、檸檬、鳳梨、柑橘、葡萄等。 應依個人耐受性而定，可酌量食取。 |

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康