



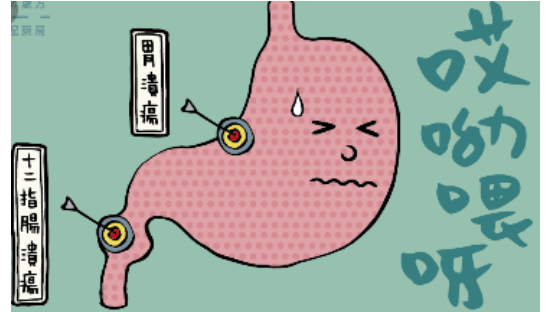
## 消化性潰瘍之護理指導

### ◎什麼是消化性潰瘍？

消化性潰瘍就是胃、十二指腸等黏膜受到胃酸侵蝕而形成表面組織損傷。

### ◎那些人容易使得消化性潰瘍？

- 1.情緒不穩定，容易緊張焦慮的人。
- 2.飲食習慣不良，三餐無定食定量。
- 3.吸煙、喝烈酒的人。
- 4.服用某些藥物者：如阿斯匹靈、類固醇等。
- 5.父母或近親中有潰瘍的人，較易罹患。



### ◎消化性潰瘍會有那些症狀？

- 1.上腹部疼痛，這種痛是從潰瘍處發生的。
- 2.大部份患者感覺有燒灼感、悶痛、脹痛、飢餓感、甚至劇烈疼痛。
- 3.少部份患者感覺有噁心、食慾不振、嘔吐、反胃、吐酸水。
- 4.嚴重會有解黑便、吐血、胃穿孔、幽門阻塞等症狀。

### ◎胃潰瘍與十二指腸潰瘍不同之處：

|        | 十二指腸潰瘍  | 胃潰瘍     |
|--------|---------|---------|
| 胃酸分泌   | 過多      | 正常或分泌少  |
| 百分比    | 20~50%  | 50%     |
| 疼痛發生時間 | 饑餓時疼痛明顯 | 吃飽後疼痛明顯 |

### ◎日常生活如何保養？

- 1.生活規律常保持愉快的心情。充足的睡眠可促進潰瘍癒合，且避免再發。
- 2.戒煙、戒酒。
- 3.消化性潰瘍復發率高，不可以因症狀消失就停藥，須按照醫師指示服藥。
- 4.不亂服成藥。感冒藥、鎮定劑等都會傷胃，最好飯後或和胃藥一起服用。
- 5.養成良好的飲食習慣。三餐定食定量，細嚼慢嚥。
- 6.進食前後要有 30 分鐘之休息。
- 7.避免過冷過熱，纖維太粗及生食；避免刺激性食物，如菸、酒、咖啡、調味料。
- 8.如有吐血、腹痛加劇，解黑便等危急狀況，應立即返院就醫。

員生醫院關心您！