

# 消化性潰瘍之護理指導

消化性潰瘍是指胃、腸的黏膜受胃液強酸腐蝕損壞或感染胃幽門螺旋桿菌形成的潰瘍，潰瘍發生在胃部稱「胃潰瘍」，潰瘍發生在十二指腸稱「十二指腸潰瘍」。

## 一、消化性潰瘍症狀

1. 上腹痛（潰瘍的主要症狀），胃潰瘍通常發生在吃飽飯後較易感疼痛  
十二指腸潰瘍通常發生在飯後 2~3 小時或深夜胃部排空時出現疼痛。
2. 也可能合併脹氣、噁心、嘔吐、吐酸水、偶爾心口有燒灼感等症狀。
3. 當胃有出血症狀時可能會吐血或解黑便。
4. 突然且劇烈的疼痛，甚至腹部僵硬，可能併發胃腸穿孔或腹膜炎。

## 二、誘發消化性潰瘍因素

1. 情緒與壓力：職業壓力、精神過於緊張，生活不正常。
2. 飲食不當：
  - (1) 常吃不易消化的食物(如糯米、油炸物等)
  - (2) 食用過多刺激性的食物如辣椒、濃茶、酗酒、煙、咖啡、可樂、酸梅等。
  - (3) 暴飲暴食，進食匆促咀嚼時間不夠或用餐不定時。
  - (4) 飯後劇烈運動或洗熱水澡。
3. 胃本身功能問題：
  - (1) 胃酸分泌太多。
  - (2) 胃黏膜抵抗力小。
  - (3) 胃局部的血液循環不好。
  - (4) 感染胃幽門螺旋桿菌。
4. 藥物的影響：如未遵造醫師指示，自行服用某些感冒藥、類固醇、止痛藥皆可能會傷胃。
5. 抽菸：尼古丁會增強十二指腸內容物逆流至胃部的機會。

## 三、消化性潰瘍的居家照護事項：

1. 改變生活型態：獲得充分的休息及情緒穩定，並改變平常的生活型態，使身心壓力源去除。
2. 定期依醫囑執行胃鏡及糞便檢查，並依醫囑按時服用藥物。
3. 飲食方面：

(1)細嚼慢嚥，定時定量，勿暴飲暴食，避免胃部膨脹。

(2)避免進食刺激性食物，如：長期過度食用辛辣酸之調味料、及空腹濃茶、烈酒、咖啡等食物。

4. 如有吐血、腹痛加劇、解黑便等危急狀況，應立即返院。

#### 四、消化性潰瘍的新觀念：

1. 養成良好作息及飲食習慣，避免過度攝取會讓自己胃部不適的食物。

2. 建議採溫和、原形、規律之健康飲食，經研究如長期食用流質飲食，潰瘍的發生率可能會增加。

3. 勿過度食用含咖啡因的飲品、酒精飲料、麻辣、胡椒等以免過度促進胃酸分泌及刺激胃黏膜。

4. 如常出現胃痛不適症狀，勿亂服成藥緩解，應早期就醫檢查找出病因進一步治療。

4. 採健康合宜方式宣洩生活工作壓力、避免過度壓抑負面情緒。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康