

消化性潰瘍之護理指導

消化性潰瘍是指胃、腸的黏膜受胃酸腐蝕而損壞形成潰瘍，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），疼痛可能會輻射至背部。
2. 脹氣、噁心、嘔吐、吐酸水、偶爾心口有燒灼感。
3. 當併發出血之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(如油炸物)或咀嚼習慣不良。
 - (2) 食用過多刺激性的食物如辣椒、濃茶、酒、煙、咖啡、可樂、酸梅等。
 - (3) 暴飲暴食，進食匆促或用餐不定時。
 - (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. 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：辛、辣、酸、胡椒、辣椒、芥末等食物。
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. 傳統飲食建議消化性潰瘍病人多喝牛奶，可保護胃壁，減少胃酸對胃壁的刺激，但研究顯示牛奶含大量蛋白質和鈣質，會刺激胃泌素分泌，使胃酸分泌過多；而牛奶含有飽和脂肪酸，長期服用會增加心血管疾病的危險性。
2. 過去主張採溫和飲食，但研究結果顯示採溫和飲食與正常飲食對胃酸分泌的影響無明顯的差異，研究者同時也發現，食用流質飲食，潰瘍發生率增加。
3. 傳統認為少量多餐可保持胃中經常有食物來稀釋或中和胃酸，主張進餐次數最好每日 6 次以上，但研究顯示，規律的進食有助於潰瘍癒合，效果不比多餐差。
4. 研究發現，大部份調味料及食物對胃酸分泌影響不大。除了含咖啡因的飲品、酒精飲料、胡椒等會促進胃酸分泌及刺激胃黏膜。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機