

## 五、居家自我保健原則

### (一) 飲食

1. 養成良好的飲食習慣，三餐宜定時定量，細嚼慢嚥。
2. 採易消化之溫和飲食，避免過冷、過熱、咖啡、茶、辣椒等刺激性食物。
3. 避免過於粗糙、堅硬、糯米等不易消化之食物。

### (二) 休閒與活動

1. 生活規律，睡眠充足。
2. 注重個人衛生，常洗手。
3. 正常活動，依個人體力做適當之調整。

### (三) 減少應酬，避免抽煙、喝酒。

### (四) 按醫師指示服藥，勿自行服用成藥。

(五) 若有臉色蒼白、冒冷汗、心跳加快、解黑便、吐血等症狀，應立即就醫治療。



如有任何問題請打電話至  
(02) 2875-7121 A121 病房  
(02) 2875-7122 A122 病房  
(02) 2875-7123 A123 病房  
(02) 2875-7124 A124 病房  
我們會竭誠為您服務！

# 認識 消化性潰瘍



臺北榮總胃腸肝膽科病房印製  
中華民國一〇五年三月

## 一、什麼是消化性潰瘍？

消化道因胃酸分泌過多，或黏膜防禦能力降低所引起上消化道黏膜組織的傷害，其中以胃潰瘍及十二指腸潰瘍發生最多。

## 二、造成消化性潰瘍的因素

- (一) 胃酸分泌過多。
- (二) 細菌感染：幽門螺旋桿菌感染（糞口傳染）。
- (三) 情緒欠穩，或長期處於壓力及緊張的情緒。
- (四) 抽煙、喝酒及常食用刺激性飲料或食物。
- (五) 藥物：服用阿斯匹靈、類固醇、消炎藥及止痛藥等。
- (六) 內分泌異常、遺傳。

## 三、消化性潰瘍的症狀

- (一) 上腹部疼痛。
- (二) 胃脹、胸口灼熱、吐酸水、噁心、嘔吐、食慾不振等現象。
- (三) 嚴重時會有解黑便、吐血、休克等症狀。

## 四、消化性潰瘍的檢查及治療

- (一) 胃鏡檢查：可作為診斷及治療之依據。
- (二) 血清常規檢查及糞便潛血反應。
- (三) 藥物治療：制酸劑、乙型組織胺阻斷劑、氫離子幫浦抑制劑、抗生素等。若有幽門螺旋桿菌感染時，須服用三合一藥物治療一週。

(四) 有出血狀況時：

1. 暫時禁食。
2. 靜脈注射補充液體、藥物、或視需要輸血治療及置入鼻胃管，以便觀察出血情形。
3. 胃鏡檢查，若有出血則行局部注射或電燒治療止血。
4. 內科無法止血時，醫師再決定手術治療。

