

五、居家自我保健原則

(一) 飲食：

1. 進食時宜細嚼慢嚥，避免飲用冷或過熱的食物。
2. 避免進食粗糙、堅硬、過甜及刺激性食物。
3. 嚴禁菸、酒。



(二) 藥物：

1. 按時服藥，建議磨成藥粉服用，並飲用足夠的水。
2. 如有服用降門脈壓藥物，應注意測量心跳及血壓。

(三) 休息與活動：

1. 維持規律的生活作息，避免過度勞累及熬夜。
2. 適度活動，例如散步、太極拳、外丹功等，避免激烈且可能造成腹部撞擊的運動。

(四) 避免任何會造成胸內壓突然昇高的動作：

1. 避免提重物、用力咳嗽、打噴嚏、彎腰、嘔吐等。
2. 多吃新鮮蔬果，保持排便通暢，避免用力解便。



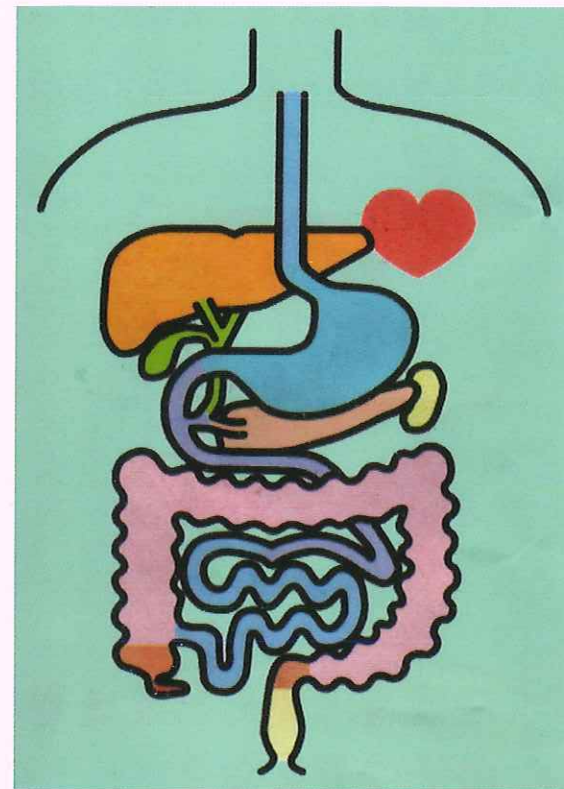
(五) 定期內視鏡追蹤檢查。

(六) 養成觀察大便顏色的習慣。

(七) 若有出現頭暈、臉色蒼白、腹部或胸口悶脹、心跳加快、噁心、解黑便、血便，或突然吐出大量鮮血等症狀，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！

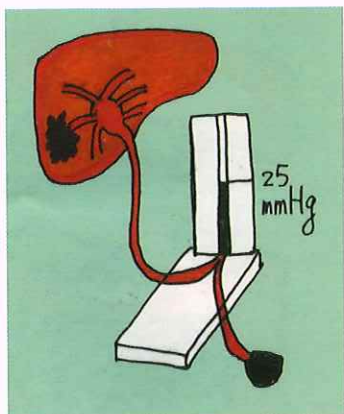
認識食道靜脈曲張出血



臺北榮總胃腸肝膽科病房印製
中華民國一〇五年三月

一、什麼是食道靜脈曲張出血？

由於肝臟病變，使門靜脈壓力升高，導致食道靜脈曲張。當門靜脈壓力升高，食道靜脈曲張壓力愈大，愈容易破裂，當食道靜脈曲張破裂時，出血量大且急，可能會危及生命。



二、何種情況會引起食道靜脈曲張破裂出血？

一般而言，肝功能越差，食道靜脈曲張越嚴重，合併肝癌或持續酗酒者，食道靜脈曲張越容易破裂出血，但目前仍無特定因素會引發食道靜脈曲張破裂。建議戒酒和避免任何造成胸內壓突然升高的動作，以免食道靜脈曲張壓力增高，而導致破裂出血。

三、食道靜脈曲張出血的症狀

會有頭暈、臉色蒼白、腹部或胸口悶脹、心跳加快、噁心、解黑便、血便，或突然吐出大量鮮血等症狀。

四、食道靜脈曲張的治療

- (一) 禁食，經由靜脈給液。
- (二) 藥物治療：依醫師處方用藥。
- (三) 經內視鏡食道靜脈曲張硬化治療或結紮術，治療後：
 1. 宜臥床休息。
 2. 避免任何會造成胸內壓突然昇高的動作，如用力咳嗽、排便、嘔吐、彎腰，及舉重物等。
 3. 護理人員按時為你測量血壓、脈搏。
 4. 依醫囑禁食 24 小時，之後進食冷流質飲食兩天，再恢復正常飲食。
- (四) 手術治療：

若以上治療方式無法止血，經醫師評估後，再予考量。