



## 消化性潰瘍護理指導

2001.01 制定

2020.12 修訂

### 一、什麼是消化性潰瘍？

消化性潰瘍泛指因胃酸引起之胃潰瘍和十二指腸潰瘍。

### 二、為何會有潰瘍產生？

消化性潰瘍的產生是由於黏膜的保護與攻擊因子失去平衡，以至於黏膜受損；常見由幽門螺旋桿菌、壓力或藥物如：非類固醇消炎止痛藥(NSAIDs)等引起。

### 三、胃潰瘍和十二指腸潰瘍症狀有何不同？

十二指腸潰瘍疼痛常發生於飯後 90 分鐘至 3 小時，半夜經常痛醒，進食後症狀會緩解。胃潰瘍疼痛與進食無關，會出現胃口不佳或體重減輕。

### 四、消化性潰瘍要以什麼檢查來確認？有何不同？

(一)可藉胃鏡和 X 光檢查（即上腸胃道攝影）。

(二)X 光所呈現的是間接的影像，就好像是底片，而胃鏡是直接看到，親眼所見所以更清楚，如胃炎或輕微的潰瘍在 X 光檢查是難以顯示出來；胃鏡可判斷潰瘍癒合情形，必要時可進一步作病理檢查（切片）來區別良性或惡性潰瘍，當發現出血時也可利用胃鏡止血。

### 五、消化性潰瘍需服藥多久？

視情況而定，大約需持續服用藥物 3-4 月，如有感染幽門螺旋桿菌者需要接受幽門螺旋桿菌之根除治療，約需 7-14 天。

### 六、潰瘍好了，要不要再給醫師看？能根治嗎？有遺傳性嗎？

(一)胃潰瘍病人服藥 3~4 個月後，不管症狀是否完全緩解，應與醫師討論是否需再做一次胃鏡，看看是否痊癒。

(二)潰瘍難以確定療效完全根治，因它具有多重致病因子，所以容易復發。

(三)潰瘍因體質關係有遺傳傾向，但不能說會遺傳。

### 七、長期服用胃藥，會不會有副作用？

任何藥物長期服用都會有副作用，但只要依醫師的指示服用，便可將副作用降到最低限度。

### 八、如何預防消化性潰瘍復發？

- (一)徹底接受檢查，治療後再繼續追蹤。
- (二)避免煙、酒、咖啡及刺激性食物。
- (三)充份的休息與足夠的睡眠。
- (四)保持身心愉快，排除情緒的緊張與焦慮。
- (五)適當的治療呼吸道與其他系統性疾病，如糖尿病、肝硬化、高血壓等，避免疾病纏身、緊張、焦慮而誘發潰瘍。
- (六)避免自行購買消炎止痛藥物，例如：非類固醇消炎止痛藥。
- (七)因心血管疾病使用阿斯匹靈或抗凝血藥物或因關節炎疾病使用非類固醇類消炎止痛藥，當發生潰瘍時，應立即停用藥物並告知您的主治醫師，使用替代藥物或適時合併使用抗潰瘍藥物，有助於潰瘍之預防及治療。
- (八)治療幽門桿菌感染可以降低潰瘍再發生及併發症。

### 九、潰瘍飲食需注意什麼？

#### (一)飲食治療原則：

- 1.細嚼慢嚥。
- 2.飲食應定時定量。
- 3.硬質及刺激性的應避免。
- 4.含人工色素、硬質性、刺激性均應避免。

#### (二)可食、禁食：

| 可食  | 禁食  |
|---|---|
| 1.醣類、五穀類。<br>2.蛋白質類、魚、嫩肉(煮或蒸)、牛乳、雞蛋、豆腐。<br>3.脂肪類、新鮮植物油、奶油。<br>4.水果類可少許攝取。<br>5.蔬菜類纖維少易消化蔬菜。 | 1.過冷、過熱的食物。<br>2.刺激性蔬菜類(如薑、辣椒、芹菜、四川菜、泡菜)。<br>3.調味品(咖哩、胡椒、芥末、醋)。<br>4.太酸或太甜水果。<br>5.香菸、咖啡、酒、茶、可樂。<br>6.太甜的糖果、點心類、豆漿、饅頭、檸檬、鳳梨、柑橘、葡萄等。<br>應依個人耐受性而定，可酌量食取。 |

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03) 5745098、台東馬偕(089)310150轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。 **祝您 平安健康**