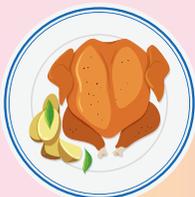




## 消化性潰瘍併發症的飲食原則

### 潰瘍出血：

- 當急性大量出血時，應暫時禁食，使胃酸、胃蛋白酶的分泌以及腸胃道蠕動減少。
- 出血控制後，可給予少量冷流質，如米湯、稀藕粉、豆漿、牛奶等，一日6～8次，流質食物溫度不宜過高，以免再次引起出血，也不宜過甜以免反酸。
- 少量出血時，可給患者進食溫和飲食，視整體狀況供應均衡飲食，以患者接受性佳為原則。較虛弱的老年患者可給予少量多餐，而恢復快的患者可供應正常三餐。
- 患者很容易出現缺鐵性，小細胞性貧血，應給予富含鐵的食物，如肝臟、腎臟、瘦肉、魚等及維生素C等，以促進鐵吸收。



## 營養科服務項目

### 營養諮詢：

- 一般飲食保健諮詢
- 生命期營養指導  
(孕哺乳期、嬰幼兒期、學童期、青春期、老年期)

● 住院及門診患者之營養諮詢及衛教  
(如糖尿病、腎臟病、腫瘤、高血壓等)

● 減重與增重

● 社區營養知識宣導



中山醫學大學附設醫院  
Chung Shan Medical University Hospital

### 大慶院區

院址：台中市南區建國北路一段110號

電話：04-2473-9595分機34301

### 中興分院

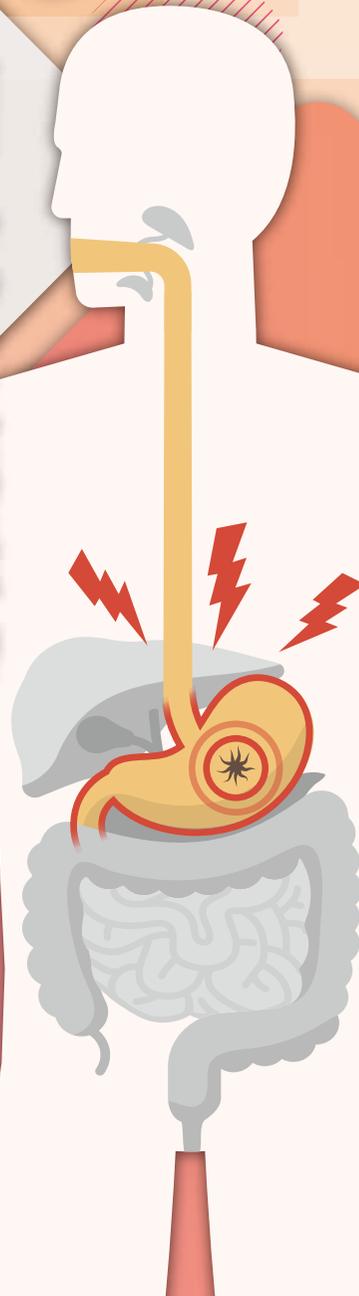
院址：台中市南區復興路二段11號

電話：04-22621652分機71317



中山醫學大學附設醫院  
Chung Shan Medical University Hospital

消化性潰瘍





## 前言

### 何謂消化性潰瘍？

主要因為粘膜受到胃酸消化作用而有剝落現象，形成表面組織損傷。胃酸分泌太多，超過胃、十二指腸粘膜可承受的程度（中和的能力），胃、十二指腸等粘膜受到胃酸侵蝕而形成表面組織損傷。



## 分類

消化性潰瘍可依發生部位分為：

1. 胃潰瘍
2. 十二指腸潰瘍



## 哪些人容易得消化性潰瘍

1. 情緒不穩定，易緊張焦慮的人。
2. 飲食習慣不良，三餐無定時定量
3. 吸菸，喝烈酒的人
4. 服用某些藥物者：如阿斯匹靈、類固醇等。



## 消化性潰瘍會有哪些症狀

大部分患者感覺有灼傷感、悶痛、脹痛、飢餓痛、甚至劇烈疼痛。少部分患者感覺有噁心、食慾不振、嘔吐、反胃、吐酸水。嚴重會有解黑便、吐血、胃穿孔、幽門阻塞等症狀。



### 胃潰瘍與十二指腸潰瘍不同之處

	十二指腸潰瘍	胃潰瘍
胃酸分泌	過多	正常或分泌少
百分比	20-50%	50%
疼痛發生時間	飢餓時疼痛明顯，進食時可減輕疼痛	吃飽後疼痛明顯增加



## 胃潰瘍的飲食原則

1. 無刺激性：不會促使胃液分泌或是使胃粘膜組織受到損傷的食物。
2. 低纖維質：纖維質大多來自植物性的食物，在人體中不易消化吸收，如：穀類的麩皮、水果的皮及種子、豆類的外皮、蔬菜中的粗組織等，這些比較粗糙的物質容易使腸胃受損，應避免攝食。但若口腔牙齒健全的人，能夠充分咀嚼食物，並與唾液完全混合，則並不需要完全限制不吃。
3. 易於消化：除了纖維質不易消化外，一些動物的筋、糊泥狀的食物、比較容易消化。煎、烤、及油炸的食物較不易消化。
4. 足夠營養：雖然因為疾病關係，在飲食上有所調整，但所供給的營養素一定要足夠，在飲食上仍以六大類食物為主，盡可能廣泛選擇各種食物，以獲得各類營養素。
5. 定食定量，規律性進食三餐即可，需細嚼慢嚥以利消化，並在輕鬆愉快氣氛用餐。
6. 避免引起脹氣的生蒜、生蔥、過酸食品、油炸、油膩、過冷、過硬、辛辣、濃茶、濃咖啡及菸酒等。

