

認識消化性潰瘍

何謂消化性潰瘍：

- 消化性潰瘍是指胃、十二指腸的黏膜損傷，發生於胃時，稱為胃潰瘍；發生於十二指腸時，稱為十二指腸潰瘍。
- 疾病調查顯示，十二指腸潰瘍患者的幽菌感染率高達90%以上，胃潰瘍患者則高達70~90%，胃炎患者也達70~90%，胃癌患者則高達50~60%。若投與特定抗生素進行滅菌根除療法，消化性潰瘍復發率可由75%降至5%。
- 由於幽菌在消化性疾病的成因中佔很重要的地位，因此，消化性潰瘍經長期治療，若仍無法痊癒或緩解，通常即須考慮幽菌感染的可能性，並投予必要的抗生素治療。

病因：

內在因子：

1. 胃黏膜抵抗力不足、胃黏膜局部缺血或胃黏膜上皮的再生能力不足等。
2. 胃酸分泌過多、胃蛋白酶分泌過剩。

外在因子：

1. 幽菌感染。
2. 藥物如非類固醇發炎止痛劑、阿斯匹林等藥物對胃黏膜的破壞。
3. 飲食習慣不良，如暴飲暴食、未定時定量進食、常吃刺激性食物。
4. 抽菸、酗酒。
5. 精神壓力和情緒不穩定。

症狀：

1. 潰瘍處引發的上腹部疼痛。
2. 有燒灼感、悶痛、脹痛，一餓就痛，有時甚至達劇烈的程度。
3. 大部分患者有噁心、嘔吐、吐酸水、食慾不振症狀。
4. 嚴重者有解黑便、吐血、腹部絞痛與因幽門阻塞而嘔吐等症狀。

潰瘍患者的飲食原則：（消化道潰瘍依程度不同，可分為三期）

第一期：	從出血至止血後2~3天內，最好飲用不加糖的牛奶或流質食物。
第二期：	止血後2~3天至恢復這段期間內，最好食用軟質食物或溫和飲食；忌食甜品、肉湯，適量攝取含高蛋白質、鐵質、維生素C，以補充血液，促進傷口癒合。
第三期：	3天之後，飲食逐步恢復正常；除非感覺不適，儘量廣泛攝取各類食物為宜。

何謂溫和飲食：

無刺激性	儘量採用不會促使胃液分泌或使胃黏膜組織受損的飲食。
低纖維質	纖維質大都來自植物，不易被人體消化、吸收；如穀類麩皮、水果皮及種子、豆類外皮、蔬菜的粗纖維等；這些都易使胃腸受損，對消化道潰瘍病人不宜。若口腔、牙齒健全，能充分咀嚼食物，並與唾液完全混合，則可放寬限制。
易於消化	除了纖維質外，一些動物的筋和膠也不易消化，因此，烹調方法也要講究；一般採蒸、煮、燉或糊泥狀食物，較容易消化；煎、烤及油炸食物較不易消化。
足夠營養	雖然飲食需有所調整，但攝取的營養素仍要足夠；飲食攝取仍以六大類食物為主，儘可能廣泛選擇各種食物，以充分獲得各類營養素。

潰瘍患者的飲食注意事項：

1. 定時定量進食。
2. 少量多餐，除三餐外，上、下午、睡前可各加一次點心。
3. 進餐時心情放鬆，細嚼慢嚥，飯後略事休息再工作。
4. 以溫(熱)食為宜。
5. 每餐廣泛攝取六大類食物，以維持營養均衡，不要偏食或偏重攝食含澱粉量高的食物。
6. 不抽菸、不喝酒。
7. 生活規律、不熬夜，保持心情愉快，儘量減少操心、憂愁。
8. 食用容易脹氣的食物易有飽脹感，對潰瘍患者並不適合。
9. 炒飯、烤肉、年糕、粽子等糯米類製品、各式糕餅、油炸、過硬食物及冰品類，患者食用後常導致不適，應酌量減少或避免食用。

日常照護：

1. 生活規律，常保持心情愉快；充足的睡眠可促進潰瘍癒合，避免再發。
2. 戒菸、戒酒。
3. 消化性潰瘍復發率高，不可因症狀消失擅自停藥；須按照醫師指示服藥。
4. 不亂服成藥。感冒藥、鎮靜劑都會傷胃，最好飯後或和胃藥一起服用。
5. 養成良好飲食習慣，三餐定時定量，細嚼慢嚥。
6. 如有牙科問題，要儘快治療，不能拖。
7. 潰瘍可以根治，最新藥物不僅可加速消化性潰瘍癒合，並可減少復發機會，達到完全根治目標；只要患者嚴格遵守醫護人員指示，好好治療，即可及早康復。

資料來源：衛生福利部中央健康保險署
衛生保健組關心您