



郭綜合醫院

消化性潰瘍飲食注意事項

一、消化性潰瘍以胃潰瘍及十二指腸潰瘍最常見，原因有下列幾點：

- (一)情緒不穩，心理壓力，生活作息不正常的人。
- (二)胃酸及胃泌素分泌過多。
- (三)長時間不當的飲食，吸菸、酗酒等。
- (四)藥物刺激如：止痛劑、阿斯匹靈、類固醇、抗生素。
- (五)胃內有幽門螺旋桿菌感染。

二、飲食原則：

- (一)不暴飲暴食，少量多餐，細嚼慢嚥。
- (二)食用適量的脂肪：用以抑制胃酸分泌及胃腸蠕動，但油炸食品不宜食用。
- (三)不抽菸、不喝酒。
- (四)避免嗜食辛辣、刺激性食物，例如：濃的肉湯、咖啡、紅茶、綠茶、可樂、辣椒及不易消化的食物及糯米製品。

三、食物的選擇因潰瘍程度分為三期：

- (一)出血至止血後的 2~3 天：
最好飲用不加糖的牛奶或將食物製成流質狀，每二小時一次，每次 90c.c。
- (二)止血後 2~3 天至恢復期：
 - 1.視病況可飲用牛奶等流質飲食，攝取清淡食物，如：白稀粥。
 - 2.選擇纖維少的瓜類或嫩葉蔬菜及甜度較少的水果為主，如木瓜。
 - 3.含蛋白質、維生素 C 的食物可多食，以助傷口的癒合。
 - 4.烹調方式以蒸、煮、燉、糊泥狀的食物為佳。

四、如有下列症狀出現須立刻就醫：

- (一)嘔吐咖啡色物體或鮮血時。
- (二)解黑色大便或柏油樣便時。
- (三)進食後嘔吐，且服用胃藥仍無法改善時。
- (四)上腹部持續疼痛，無法緩解時。
- (五)突發嚴重腹痛，服藥進食均未改善時。
- (六)頭暈、冒冷汗、昏倒時。