



# 郭綜合醫院

## 腸胃道出血自我照護

### 一、在飲食上：

1. 清淡且溫和之食物（如稀飯、蒸蛋或布丁）。
2. 採定時定量方式，勿暴飲暴食。
3. 烹調儘量以蒸煮方法，避免油炸。
4. 進食前避免做劇烈運動，用餐時細嚼慢嚥，並保持愉快心情。
5. 食物盡量選擇質地軟、容易消化的食物，如嫩而無筋的瘦肉、瓜果類及纖維低的葉菜類。
6. 避免食用刺激性食物，如咖啡、濃茶及刺激性調味料等。
7. 避免吃產氣食物，如黃豆、綠豆、紅豆等。
8. 避免吃酸度高的水果，如鳳梨、柳丁、桔子等。
9. 不吃太甜的甜食，因會刺激胃酸分泌增加。
10. 少吃糯米的食物，如粽子、糯米腸、年糕、麻糬等。
11. 禁菸、戒酒；因菸和酒易刺激胃腸黏膜。

### 二、日常生活：

生活要規律，勿熬夜，保持情緒穩定、心情愉快，並減少過多的工作量。

### 三、若有下列症狀時，需立即就醫：

如出現頭暈、吐血、臉色蒼白、心跳加快、盜汗、解黑色便或柏棕色便，及腹痛，請速返院就醫。