

消化道潰瘍病人飲食衛教指導



❖何謂消化性潰瘍

消化性潰瘍是指消化部位受到胃液的腐蝕造成黏膜受損，使黏膜層產生瀰漫的現象。常見消化性潰瘍以十二指腸消化性潰瘍最多，其次為胃潰瘍。

❖消化性潰瘍的飲食治療依潰瘍程度不同分為三期：

第一期：自出血至止血後的 2~3 天：此時最好飲用不加糖牛奶或將食物製成流質狀供應。

第二期：止血後 2~3 天至恢復期：此時飲食為軟質飲食或溫和飲食。

第三期：恢復期：此時飲食與普通飲食相似，除非感覺不適，否則應儘量選擇各類食物。

❖主要禁忌之物

1. 香菸、烈酒、濃茶、咖啡、辛辣刺激食物等：對胃黏膜有刺激性。
2. 過燙、過冷食物：對胃黏膜有刺激作用，不利於炎症的消退。
3. 堅硬、粗糙、油膩及油炸食物：會加重消化不良。
4. 變質不新鮮食物。
5. 藥物：常見有阿斯匹靈類的止痛藥，均有刺激胃黏膜的作用。

❖消化道潰瘍在飲食上須注意

1. 吃飯要定時定量。
2. 進餐要細嚼慢嚥，且心情要放鬆，飯後略作休息再開始工作。
3. 選擇溫熱食。
4. 攝取各種食物，以獲得均衡的營養，不要純吃澱粉含量高的食物。
5. 不抽菸、不喝酒、生活要規律，不要熬夜，心情保持愉快。
6. 產氣性食物：有些食物容易脹氣，有飽脹感，應避免攝食。
7. 炒飯、烤肉等太硬的食物；年糕、粽子等糯米類製品；各式糕餅、油炸的食物及冰品類食物，常會導致不適，應留意選擇。

參考文獻：

吳麗彬、周繡玲 (2016)·消化系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理學下冊(七版，371-381 頁)·台北市：華杏。