胃潰瘍與腸胃道
出血飲食衛教

前言：

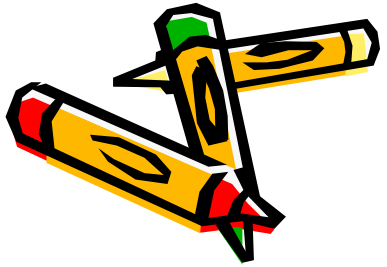
- 胃潰瘍的發生是由於十二指腸的黏膜被胃液「吃掉」的結果，這種情形在胃液變得極度酸性的時候就會產生。它的症狀讓人真的很不舒服，治療方面也需要一段時間，這當中如何飲食就顯得相當地重要。

胃潰瘍-有何症狀

- 上腹部疼痛，如悶痛、刺痛、灼熱痛或陣痛的感覺症狀。
- 因長期營養不足，通常會發生低蛋白血症。
- 噁心。
- 嘔吐。
- 不想吃東西。
- 打嗝或脹氣。
- 大便色黑或帶血。
- 嚴重時會有出血、穿孔及阻塞的胃潰瘍症狀，這時就需要手術解決了。

如何飲食

- 溫和飲食是一種無刺激性，含低纖維質，易於消化且具有足夠營養的飲食。



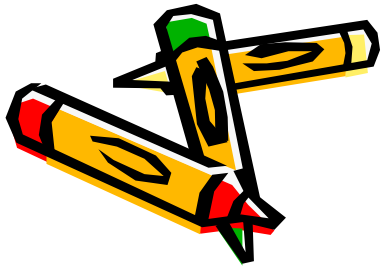
何謂溫和飲食 1

無刺激性：不會促使胃液分泌或是使胃黏膜組織受到損傷的食物。

低纖維質：纖維質大都來自植物性的食物，在人體中不易被消化吸收，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，應該避免攝食。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。

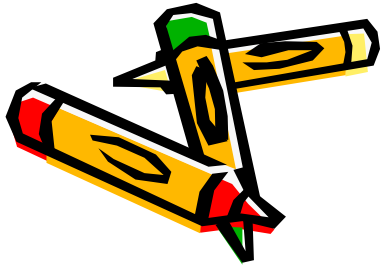
溫和飲食　2

- **易於消化**：除了纖維質不易消化之外，一些動物的筋和膠也不易消化。烹調方法也很重要，蒸、煮、燉、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。
- **足夠營養**：雖然因為疾病的關係，在飲食上有所調整，但所供給的營養素一定要足夠，在飲食攝取上仍以六大類食物為主，儘可能廣泛的選擇各種食物，以獲得各類營養素。



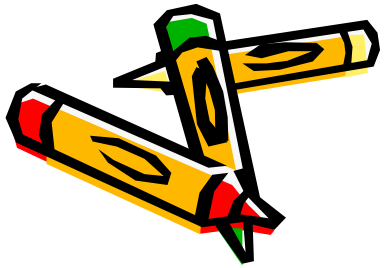
避免的食物 1

- **刺激性的食物**：咖啡、酒、肉汁、辣椒、芥茉、胡椒等，這些會使胃液分泌或是使胃黏膜受損的食物，應避免食用。
- 每個人對食物的反應都有特異性，所以攝取的食物應該依據個人的不同而加以適當的調整，毋須完全禁食。



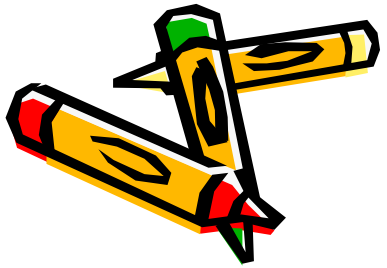
避免的食物 2

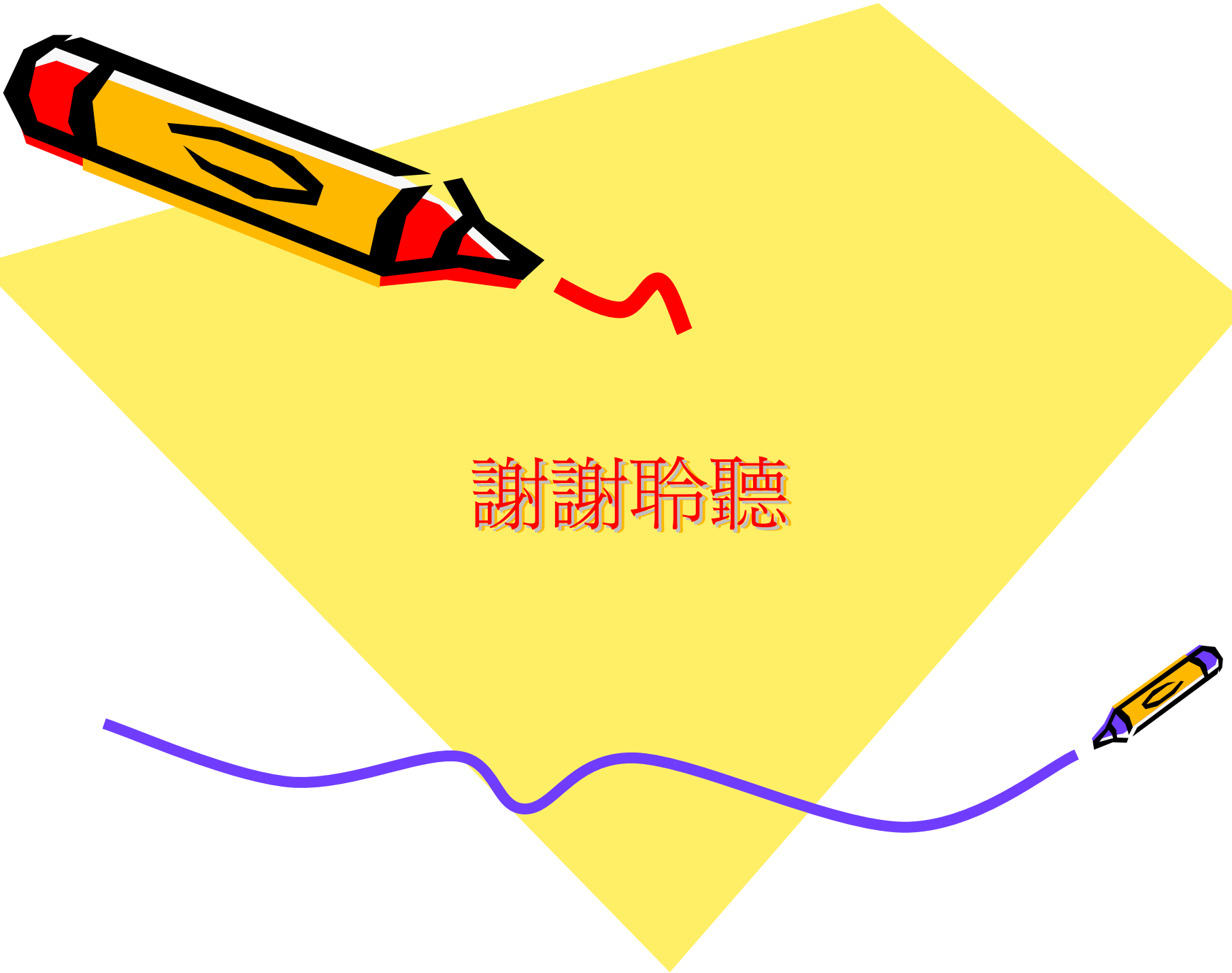
- **酸性食物**：酸度較高的水果，如：鳳梨、柳丁、桔子等，於飯後攝食，對潰瘍的患者不會有太大的刺激，所以並不一定要禁止食用。
- **產氣性食物**：有些食物容易產氣，使患者有飽漲感，應避免食用；但食物是否會產氣而引起不適，因人而異，可依個人的經驗決定是否攝食。
- 炒飯、烤肉等太硬的食物，年糕、粽子等糯米類製品，各式甜點、糕餅、油炸的食物及冰品類食物，常會導致患者的不適，應留意選擇。



有獎徵答

- 提出三種症狀:
- 提出何謂溫和的飲食:
- 提出避免的飲食:




謝謝聆聽