消化性潰瘍

消化性潰瘍是什麼

消化性潰瘍就是食道、胃、十二指腸等粘膜,受到消化食物的胃酸和胃蛋白酶卻消化了自身的胃壁和十二指腸壁,從而損傷黏膜組織。常見的消化性潰瘍,包括胃潰瘍和十二指腸潰瘍。



哪些人容易消化性潰瘍

- 1. 情緒壓力:職業壓力,容易緊張焦慮
- 2. 飲食:三餐無定時,不良飲食習慣(偏食、飲食過快、太燙、太冷、暴飲暴食)
- 3. 過度抽菸,喝酒,咖啡
- 4. 藥物:解熱鎮痛抗炎藥物(阿司匹林), 長期服用類固醇
- 5. 遺傳:父母或近親有潰瘍的人較易罹患

消化性潰瘍症狀

- 1. 常見的症狀有上腹痛。胃潰瘍:左上腹痛, 常發生於進食後30~60分;十二指腸潰瘍:右 上腹痛,可進食緩解疼痛,但會在半夜痛 醒。
- 2. 心口灼熱、溢酸水、反胃、打嗝、食慾不振、嘔吐。
- 3. 嚴重者會吐血、解黑便等症狀。

預防消化性潰瘍

- 1.生活規律,睡眠充足,避免勞累、緊張, 平日減少不必要的交際應酬,戒菸,戒酒
- 2. 養成良好的飲食習慣,三餐定時定量、切勿暴飲暴食,用餐時細嚼慢嚥
- 3. 消化性潰瘍復發率高,不可因症狀消失就停藥,須按照醫師指示服藥

飲食衛教

1. 避免刺激性的食物









2. 避免酸性食物







3. 避免產氣性食物







4. 避免糯米類食物





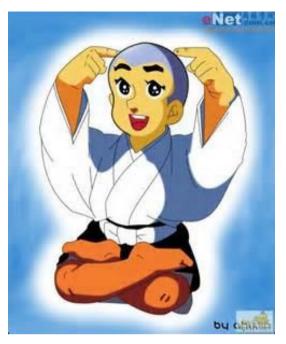






1.哪些人容易有消化性潰瘍?

2.消化性潰瘍有什麼症狀?



3.消化性潰瘍要避免吃哪些食物?



