

消化性潰瘍



消化性潰瘍是什麼

消化性潰瘍就是食道、胃、十二指腸等黏膜，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？

謝謝大家聆聽

