

認識消化性潰瘍

消化性潰瘍是指消化道部位受到胃液的腐蝕造成黏膜受損，使黏膜層產生糜爛的現象。胃液是什麼？胃液含有消化食物的酵素和鹽酸，不僅可協助食物的消化，且有殺菌的作用。

常見的消化性潰瘍以十二指腸潰瘍最多，其次是胃潰瘍。

胃潰瘍和十二指腸潰瘍的不同點：

比較的項目\病症	胃潰瘍	十二指腸潰瘍
常發生的部位	胃小彎（前庭部）	十二指腸的前端（近幽門處）
患者胃酸分泌量	正常至減少	正常至增加
患者黏膜抵抗力	降低	正常
進食對患者疼痛的影響	進食往往會加重疼痛	進食可減輕疼痛

何謂胃炎？

胃炎是指胃黏膜發炎或糜爛出血的病症。可分為急性胃炎和慢性胃炎兩種。

急性胃炎的特性為何？

胃黏膜發炎，且有充血、浮腫和滲出物產生；嚴重時會有局部糜爛出血的現象。

慢性胃炎的特性為何？

胃黏膜對酸的抵抗力改變而造成組織的受損。

消化性潰瘍患者的飲食原則

消化性潰瘍的食物選擇範圍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

此時最好是飲用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

此時最好是飲用牛奶或將食物製成流質狀供應。

第三期—恢復期

此時的飲食與普通飲食相似，除非患者感覺不適，否則應儘量選擇各類食物。

急性胃炎患者的飲食原則

先禁食 1-2 天，使胃有足夠的休息，但可喝少量的水以防止口渴。

病情好轉後，逐漸以少量多餐的方式供給牛奶及流質狀的飲食，然後再慢慢增加

食物的量和選擇範圍。

慢性胃炎患者的飲食原則

以少量多餐方式供應飲食。

進餐時要放鬆，保持心情愉快。

何謂溫和飲食？

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。

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。

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。

食物的選擇

刺激性的食物：咖啡、酒、肉汁、辣椒、芥菜、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。

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。

消化性潰瘍及胃炎患者注意事項

吃飯要定時定量。

進餐要細嚼慢嚥，且心情要放鬆，飯後略作休息再開始工作。

少量多餐。除三餐外，並於上、下午、睡前各加一次點心。

食用溫和飲食。

每餐由六大類食物中廣泛的攝取各種食物，以獲得均衡的營養，不要純吃澱粉含量高的食物。

不抽煙、不喝酒。

生活要有秩序，不要熬夜，減少無謂的煩惱，心情保持愉快。

【資料來源：衛生福利部】