

消化性潰瘍照顧手冊

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL 印製

認識消化性潰瘍

任何年齡的人皆有可能發生消化性潰瘍，在台灣地區十二指腸潰瘍好發於20-40歲間的人，而胃潰瘍的好發年齡介於40-60歲。男性的好發率與女性相同(男:女=1:1)。消化性潰瘍治療後仍有可能復發。

胃腸道的功能與構造

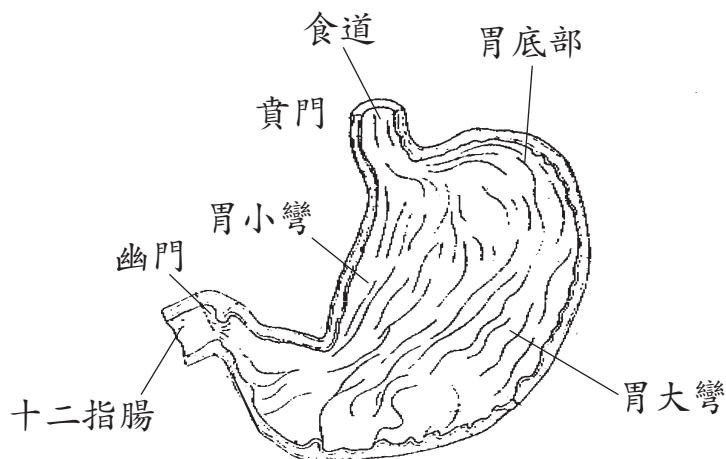
胃腸道的功能是將分解消化食物，並吸收食物的養份。胃位於整個胃腸道的前段，向上通往食道，向下通往十二指腸，分別有賁門括約肌及幽門括約肌防止食物逆流造成消化道傷害。

胃是個強而有力的「肌肉袋」，其內壁上有豐富的腺體，可分泌胃蛋白酶、胃酸和黏液等。胃主要的功能是把食物分解成簡單的成分，並使其和胃分泌液充份混合而形成半流質的食糜暫時儲存著，待適當時機，再將食糜經幽門送入十二指腸。

胃蛋白酶是酵素的一種，食物(尤其是蛋白質)的消化就是靠它起帶頭作用。而胃酸所造成的酸性環境最適合蛋白質的消化。黏液的分泌可以保護胃壁以防止胃蛋白酶與胃酸的侵蝕。

消化性潰瘍的定義

消化性潰瘍就是食道、胃、十二指腸等黏膜受到胃液的侵蝕，形成深入組織的潰瘍。這多半由於胃酸與胃液分泌過多侵蝕胃與十二指腸所導致。如果發生在十二指腸就稱為十二指腸潰瘍，如果發生在胃就稱為胃潰瘍，僅少數發生在食道。通常消化性潰瘍是指胃潰瘍和十二指腸潰瘍。



胃潰瘍和十二指腸潰瘍的不同點

病症 比較的項目	胃潰瘍	十二指腸潰瘍
常發生的部位	胃小彎	十二指腸前端 (近幽門處)
胃酸分泌量	正常或不足	過多
黏膜抵抗力	降低	正常
進食對疼痛的影響	進食偶而加重 疼痛	進食往往減輕 疼痛

消化性潰瘍的原因

- 1.胃酸及胃泌素分泌過多：胃酸及胃泌素會侵蝕胃壁，引起潰瘍。
- 2.胃黏膜血流供應不足，上皮更新能力不足。
- 3.胃內有幽門螺旋桿菌存在，在人體胃腸道內產生毒素而傷害胃黏膜，可能是潰瘍的重要致病因素之一。
- 4.飲食習慣不良：暴飲暴食、無定食定量、咀嚼不夠、進食太快。
- 5.不適當的食物：嗜食辛辣、刺激性食物，例如：濃的肉湯、咖啡、紅茶、綠茶、可樂、汽水、辣椒及不易消化的食物如糯米製品。
- 6.藥物的刺激：有些藥物長期使用對胃黏膜會造成明顯的破壞，例如阿斯匹靈、止痛劑、類固醇（美國仙丹或黑藥丸）、抗生素（消炎藥）。

- 7.情緒及心理壓力：當一個人憂愁、憤怒、焦慮或悲傷時，會使胃黏膜的血液循環不良，致使胃蠕動及胃液分泌減緩。
- 8.抽菸及過度飲酒。
- 9.遺傳因素、血型O型及有家族史。
- 10.季節交替之際或寒冬時易復發。

消化性潰瘍的症狀

- 1.上腹部疼痛是最常見的症狀，尤其是十二指腸潰瘍，饑餓時會痛，進食後疼痛減輕，胃潰瘍則在進食後半小時會引發上腹疼痛。
- 2.發生出血時，會嘔吐咖啡色的東西或嘔鮮血。
- 3.發生出血時，大便會變成黑色或柏油狀。

消化性潰瘍的診斷

1.胃鏡檢查：為目前最有效之診斷工具

病人前一晚午夜後開始禁食，檢查時醫師會先在病人喉頭噴麻醉劑，再讓病人吞一條細軟管狀內視鏡，醫師就能利用光學原理透過透鏡，清楚看到胃部及十二指腸，可估計出潰瘍的部位、面積和程度。檢查完後病人必須等待1小時才能由口進食。定時接受胃鏡檢查，對潰瘍之治療和預防復發有其必要性。

※無痛性胃鏡檢查：此項自費檢查乃透過靜脈注射止痛鎮靜藥物，阻斷檢查時之不適及恐懼感，受檢者在半睡眠狀況下接受檢查。檢查前需空腹8小時

(可喝白開水)，檢查當日需有家屬或朋友陪同；檢查畢約休息60分鐘，即可正常活動，一般而言持續20-30分的頭暈是正常的，不需要太擔心。又24小時內不可親自駕駛車輛，避免從事精細動作或操作機器。若有心肺功能異常，曾對麻醉藥品過敏者，應事先告知醫護人員。檢查過程中備有麻醉監測設備，包括血氧監視器、心肺生理監視器、電擊器、氧氣、急救車等，以利緊急時使用。

2. 鋇劑X光攝影

排定檢查日的前一晚午夜後開始禁食，檢查當天病人到達放射科喝下一杯鋇劑，接受X光照相。鋇劑吞服後會在消化道內壁形成一層膜，所以在x光片上可看出任何凹凸部位。檢查完後病人要多喝水，讓鋇劑迅速排出，當鋇劑解出時，大便會變成白色。

消化性潰瘍的合併症

1. 出血：發生出血時病人會嘔血、嘔吐咖啡色物體或解黑色大便，嚴重時會心跳加快，冒冷汗，血壓下降，頭暈，臉色蒼白，四肢冰冷及昏倒休克，此時應立即就醫。
2. 胃穿孔：病人突然發生上腹部持續劇痛，並常擴及下腹部，需要手術治療。
3. 幽門阻塞：因胃潰瘍處結疤而導致病人噁心、嘔吐、吐出消化不良的食物，進食後上腹部會痛，需採手術治療。

消化性潰瘍的治療

一、飲食治療：

(一)飲食原則：

1. 定食適量，少量多餐：讓正餐之間有食物中和胃酸，避免使多餘的胃酸腐蝕胃黏膜。可擇選擇蘇打餅乾、三明治或牛奶。
2. 細嚼慢嚥：使食物能與胃液充份混合，便於消化吸收。
3. 避免刺激辛辣的食物：為減少潰瘍病人的黏膜再受傷害。
 - a. 應避免飲用酒類飲品、咖啡、濃茶及可樂。
 - b. 烹調時少用辣椒、胡椒、芥茉、咖哩、沙茶醬、生蒜。
 - c. 太甜的食物：因會刺激胃酸分泌，例如紅豆湯、綠豆湯。
4. 食用適量的脂肪：用以抑制胃酸分泌及胃腸蠕動，但油炸食品不宜食用。
5. 進餐時保持心情愉快，進食後要休息片刻。

(二)食物的選擇：

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	不加糖奶類及其製品。	調味乳、煉乳及加糖製品。
魚肉蛋類	嫩而無筋的瘦肉，如：雞、鴨、魚、豬、牛等內臟。海產、蛋	過老或含筋的肉類(如牛筋、蹄筋等)。 煎蛋、烹調過久的硬蛋。

豆類及其製品	加工後的豆製品，如：豆漿、豆腐、豆干、豆花等。	未加工的豆類(如：黃豆、紅豆、綠豆、蠶豆等)。
蔬菜類	嫩而纖維低的蔬菜及瓜果類。	粗纖維多的蔬菜(如竹筍、芹菜等)。蔬菜梗部、莖部、老葉
水果類	去皮、去子甜度低的水果，如木瓜、楊桃等。新鮮果汁。	甜度或酸度過高及含皮、子、粗纖維多的水果(如蕃石榴、草莓、香蕉、鳳梨、龍眼、荔枝等)。
五穀根莖類	五穀類及其製品，如：米飯、米粉、冬粉、麵條等。	糯米。
油脂	均可。	無。
調味料	鹽、醬油、味精等。	辣椒、胡椒、芥末、咖哩、沙茶醬、蒜頭等。
點心類	蘇打餅乾	甜點(如甜餅乾、紅豆湯、綠豆湯、糯米點心等)。
其他	無糖果凍	肉汁(如雞湯、排骨湯)。油炸食物。烤製太硬的食物(如烤雞的雞皮)。濃茶、咖啡、酒等。 堅果類(腰果、核等)

二、藥物治療

藥物治療的目的主要是要減低胃分泌物的酸度，防止胃或腸壁繼續受到侵蝕，從而幫助潰瘍的痊癒。遵照醫師處方按時服藥是治療的上策，不可自己改變服藥時間、減少藥量或停止服藥。

- 1.制酸劑：能中和胃酸、減低疼痛及保護黏膜，例如胃乳片、胃乳液等。
- 2.黏膜保護劑：可阻止胃酸及胃蛋白酶擴散到潰瘍黏

膜區，在潰瘍處形成一層保護膜保護胃壁。

- 3.組織胺拮抗劑：可減少胃壁細胞分泌胃酸，防止胃腸壁受到侵蝕。
- 4.氫離子幫浦抑制劑：可完全抑制胃酸的分泌。
- 5.抗生素：可殺死胃中的幽門螺旋桿菌。

日常生活保健注意事項

- 1.定期返診接受檢查，療程完整則較不易復發。
- 2.依照醫師指示服藥，不可自行服用成藥。
- 3.飲食方面：
 - (1)定時定量，少量多餐，勿暴飲暴食。
 - (2)細嚼慢嚥。
 - (3)禁吃刺激、辛辣的食物。
 - (4)進食後宜休息片刻後，再繼續工作。
- 4.戒菸、戒酒。
- 5.保持心情愉快、情緒平穩。
- 6.生活規律，不熬夜。
- 7.安排休閒生活，例如種花、運動等。
- 8.如有下列症狀出現須立刻就醫：
 - (1)嘔吐咖啡色物體或鮮血時。
 - (2)解黑色大便或柏油樣便。
 - (3)進食後嘔吐，且服用胃藥仍無法改善時。
 - (4)上腹持續疼痛，無法緩解。
 - (5)突發嚴重腹痛，服藥進食均未改善時。
 - (6)頭暈、冒冷汗、昏倒時。

以 **創新**、**卓越**、**尊重生命** 的理念，
達成大學附設醫院教學、研究、服務之使命

臺北醫學大學附設醫院

- ◎地址／台北市吳興街252號
- ◎總機電話／2737-2181
- ◎北醫健康諮詢專線／2738-7416
- ◎語音24小時電話掛號／23771866
- ◎人工電話預約掛號專線／27380032（服務時間8：00～16：00）
- ◎傳真預約掛號專線／87320395
- ◎當日預約掛號時間／上午診 10：30以前・下午診 15：00以前・夜診 19：00以前
- ◎到診時間／上午診 9：00～11：30・下午診 14：00～16：30・夜診 18：00～20：00
- ◎網路掛號網址／www.tmuh.org.tw