

胃炎及消化性潰瘍衛教單張

一、您的胃鏡檢查結果為：

胃炎：

胃黏膜發炎或糜爛出血的病症，通常由各種刺激物所造成，如菸、酒或辛辣食物。可分為急性胃炎和慢性胃炎兩種。

消化性潰瘍：

胃、十二指腸受到胃酸的侵蝕、黏膜保護不足所造成消化道黏膜破損；常見的消化性潰瘍以十二指腸潰瘍居多，其次是胃潰瘍。

二、生活照護注意事項

1. 不要熬夜，儘量減輕生活壓力，避免不必要緊張，保持心情愉快。
2. 依醫師指示按時服藥，切勿亂服成藥，尤其阿斯匹靈及易傷胃的消炎止痛藥物，宜小心使用，並定期返診追蹤。
3. 觀察復發症狀，如腹痛、噁心、腹脹、嘔吐、解黑便或吐血等症狀出現時，請盡速就醫。
4. 避免吸菸，因吸菸會刺激胃酸和胃蛋白酶的分泌，是引起消化性潰瘍復發的重要誘因。

三、飲食原則

1. 定時定量、細嚼慢嚥。飯後略作休息再開始工作。
2. 飲食要均衡攝取六大類食物，每餐最好都含有蛋白質豐富且含脂肪的食物，勿純吃澱粉含量高的食物。
3. 避免食用刺激性食物，如：辣椒、油炸食物、酒精、咖啡因等，經常食用易造成胃黏膜的潰瘍、發炎。
4. 酸度較高的水果，如：鳳梨、柳丁、桔子等，建議於飯後食用。

