

消化性潰瘍之自我照顧與飲食須知

(一) 何謂消化性潰瘍？

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，使黏液層產生糜爛的現象。

(二) 潰瘍的飲食原則：

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供應。

第二期—止血後 2-3 天至恢復期此時最好食用軟質食物或溫和食物。

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，否則應儘量選擇各項食物。

(三) 飲食如何注意：

奶類 —牛奶可以少量飲用，但加糖的調味乳則需忌食。

豆類 —豆腐、豆漿可以食用，紅豆、綠豆等忌食。

蔬菜 —纖維較少的瓜果類可以食用，牛蒡、竹筍等忌食。

水果 —木瓜、香瓜等酸或甜度較低者可以食用，檸檬、草莓、荔枝、龍眼、葡萄等忌食。

其他 —糯米、刺激物、油炸、酒精類等忌食。

(四) 日常自我照顧須知：

戒菸、戒酒（包括啤酒）、戒含咖啡因飲料（如咖啡、可樂、茶）。

按時服藥、切勿亂服成藥，尤其阿斯匹靈及傷胃藥物（如消炎止痛藥），宜小心服用。

每天定時定量保持三餐正常，並注意營養均衡，不要吃得太飽，以防胃脹。

定時返院檢查。

觀察復發症狀—當發現有疼痛、腹脹、嘔吐、嘔酸水、解黑便、吐血等症狀時請儘速就醫。

最後敬祝您身心愉快

護理指導執行者:_____ A071 病房

消化性潰瘍之自我照顧與飲食須知

(一) 何謂消化性潰瘍？

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，使黏液層產生糜爛的現象。

(二) 潰瘍的飲食原則：

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供應。

第二期—止血後 2-3 天至恢復期此時最好食用軟質食物或溫和食物。

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，否則應儘量選擇各項食物。

(三) 飲食如何注意：

奶類 —牛奶可以少量飲用，但加糖的調味乳則需忌食。

豆類 —豆腐、豆漿可以食用，紅豆、綠豆等忌食。

蔬菜 —纖維較少的瓜果類可以食用，牛蒡、竹筍等忌食。

水果 —木瓜、香瓜等酸或甜度較低者可以食用，檸檬、草莓、荔枝、龍眼、葡萄等忌食。

其他 —糯米、刺激物、油炸、酒精類等忌食。

(四) 日常自我照顧須知：

戒菸、戒酒（包括啤酒）、戒含咖啡因飲料（如咖啡、可樂、茶）。

按時服藥、切勿亂服成藥，尤其阿斯匹靈及傷胃藥物（如消炎止痛藥），宜小心服用。

每天定時定量保持三餐正常，並注意營養均衡，不要吃得太飽，以防胃脹。

定時返院檢查。

觀察復發症狀—當發現有疼痛、腹脹、嘔吐、嘔酸水、解黑便、吐血等症狀時請儘速就醫。

病人簽名_____ 家屬簽名_____ 護理人員簽名_____ 日期：

