屏基醫療財團法人屏東基督教醫院
消化性潰瘍及胃炎

編　　號	ND 外-035
製訂日期	2004.10
四修日期	2026.03

- 何謂消化性潰瘍？

  消化性潰瘍是指消化道部位受到胃酸的腐蝕，造成黏膜受損，引起潰瘍現象。

- 何謂胃炎？

  胃炎是指胃黏膜發炎或糜爛出血的病症。

- 急性胃炎患者的飲食原則：

  *先禁食 1-2 天，使胃部有足夠的休息，若覺口渴，可喝少量的水。

  *病情好轉後，可先以少量多餐方式攝取流質的飲食如牛奶，然後再慢慢增加食物的量和選擇範圍。

- 慢性胃炎的飲食原則：

  *食用溫和飲食，如含低纖維質，易於消化，具有足夠營養的飲食，並以少量多餐方式供應飲食。

  *進餐時要放鬆，保持心情愉快。

  *飲食建議如下：

可食用的食品		避免食用的食品	
類　　別	食　　物	類　　別	食　　物
奶、蛋、豆、魚、肉類	1. 不加糖奶類及其製品。 2. 蛋類，如：雞蛋、鴨蛋等。 3. 豆製品，如：豆漿、豆腐、豆干等。 4. 海產類：如：魚、蝦等。 5. 內臟類：如：肝、心等。 6. 嫩而無筋的瘦肉如：雞、鴨、豬、牛等。	奶、蛋、豆、魚、肉類	1. 調味乳、煉乳等。 2. 煎蛋。 3. 未加工的豆類，如：黃豆、紅豆、綠豆、蠶豆等。 4. 過老或含筋的肉類，如：牛筋、蹄筋等。
五穀根莖類	五穀類及其製品，如：米飯、米粉，麵條等。	五穀根莖類	糯米及其製品。
油脂類	各類食用油均可。	蔬菜類	1. 粗纖維多的蔬菜，如竹筍、芹菜等。 2. 蔬菜的梗部、莖部和老菜。
蔬菜類	嫩而纖維低的蔬菜及瓜果類，如：苑菜、大白菜、大黃瓜、胡瓜等。	水果類	甜度或酸度高及含皮、子、粗纖維多的水果，如：蕃石榴、香蕉、鳳梨、荔枝等。
水果類	1. 去皮、去子、甜度低的水果，如：木瓜、楊桃等。 2. 新鮮果汁。	其他	1. 辣椒、胡椒、咖哩、沙茶醬等。 2. 甜點，如：甜餅乾、紅豆湯、綠豆湯、糯米點心等。 3. 濃肉汁，如：濃雞湯、濃排骨湯等。 4. 油炸食物。 5. 烤製食物，如：烤雞的皮等。 6. 濃茶、咖啡、酒等。 7. 核果類，如：腰果、核桃等。
其他	1. 鹽、醬油、味精、醋等。 2. 蘇打餅乾。 3. 無糖果凍。		

- 治療：

持續服用醫師處方所給的藥一段時間，有可能治癒大部份的潰瘍疾病。這些藥有許多作用於減少胃酸的分泌，通常在藥物治療的第一、二天，疼痛就可獲得紓解，但潰瘍則仍存在著，所以您每日按時服藥是很重要的。遵照醫師的處方與囑咐服用全程的藥物，將有助於潰瘍的完全治療。

- 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。
  - ✓每餐食物中最好都含有蛋白質豐富的食物(如奶、蛋、肉、魚類、豆製品等)和脂肪的食物，不要只吃澱粉的食物。
  - ✓生活要有秩序，不要熬夜，減少壓力，心情保持愉快。
  - ✓停止抽煙，因為抽煙是造成潰瘍的危險因子之一。
  - ✓可吃任何食物，除非已知哪些食物會刺激而引起疼痛才需避免，三餐要正常。
  - ✓規則服藥，不要自行停藥。
  - ✓若有幽門螺旋桿菌，須按指示完整除菌療程。
  - ✓不要自行服用止痛藥（NSAIDs 藥物）。
  - ✓黑便、嘔血、頭暈、虛弱、持續胃痛需立即就醫。

※諮詢電話：08-7368686 轉

屏基關心您　祝您早日康復

衛教單張簽收聯

本人已接受【消化性潰瘍及胃炎】衛教說明，並經衛教人員確認理解相關照護重點。

理解程度（護理人員評估-病人/家屬可重複衛教重點）

☐ 完全了解　☐ 大致了解　☐ 需再次衛教

病人/家屬簽名：_____ 護理師簽章：_____中華民國____年_____月____日