

## 107 年 5 月份衛生保健教育宣導專欄—淺談消化性潰瘍

周寶嘉營養師

胃腸道的功能是分解消化食物，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。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，進而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。

胃潰瘍與十二指腸潰瘍的不同點如下：

病症	胃潰瘍	十二指腸潰瘍
比較的项目		
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

消化性潰瘍的原因如下：(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、抗生素；(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。

消化性潰瘍的症狀如下：(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，大便会變成黑色或柏油狀。

消化性潰瘍的食物選擇依潰瘍程度不同分為三期：(1)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(如：米湯、去油清湯)；(2)第二期(止血後 2~3 天至恢復期)，此時期最好是飲用軟質食物(如布丁、果凍等)或溫和飲食；(3)第三期(恢復期)：此時的飲食與普通飲食相似，除非患者感到不適，否則應儘量選擇各類食物。

消化性潰瘍患者注意事項如下：(1)吃飯要定時定量；(2)進餐要細嚼慢嚥，且心情要放輕鬆，飯後略作休息再開始工作；(3)食用溫和飲食；(4)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；(5)生活要有秩序，不要熬夜，減少無謂的煩惱，心情保持愉快；(6)不抽菸、不喝酒；(7)避免服用非類固醇類抗發炎藥物及阿斯匹靈，例如：關節炎止痛藥，以防止潰瘍及胃炎發生；(8)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，三餐宜正常。

學務處衛保組關心您