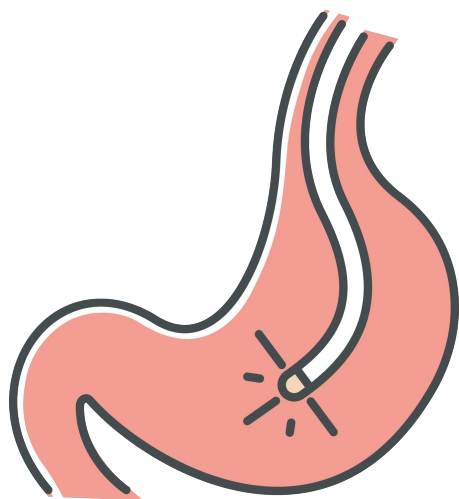


消化性潰瘍照顧

消化性潰瘍是過多的胃酸導致黏膜受損，發生部位於胃、十二指腸近端，典型的症狀是上腹尖銳疼痛。

哪些人容易得到消化性潰瘍？

1. 情緒容易緊張焦慮。
2. 飲食習慣不良。
3. 吸菸、喝烈酒。
4. 服用某些藥物者：如阿斯匹靈、類固醇。



檢查

1. 大便潛血反應、胃液檢查。
2. 胃鏡檢查。

症狀



如何照護

1. 睡飽，生活規律，避免勞累。
2. 減少應酬，避免煙酒。
3. 情緒平穩，保持心情愉快。
4. 細嚼慢嚥，定食定量。
5. 進食前後30分鐘避免激烈運動，例如：跑步。
6. 避免過冷過熱，纖維太粗及生食。
7. 避免刺激性食物，如：咖啡、辛辣食物。
8. 如有吐血、腹痛加劇、解血便或黑便等危急狀況，立即看醫師。

