



高雄市立小港醫院 (委託財團法人高雄醫學大學經營)

消化性潰瘍飲食衛教

一、何謂消化性潰瘍

消化性潰瘍指腸胃道的黏膜層、肌肉層因某些原因(如藥物、酒精、飲食習慣)導致缺損稱為潰瘍，消化性潰瘍分為十二指腸潰瘍及胃潰瘍，十二指腸潰瘍好發於年輕人，胃潰瘍好發於50歲以上年紀較大者。消化性潰容易反覆發作，病因大多為幽門螺旋桿菌引起。

二、消化性潰瘍症狀

常見症狀：左上腹及背部疼痛、噁心、嘔吐，嚴重時會出現解黑便、吐咖啡色液或鮮血。

三、消化性潰瘍診斷與治療

上消化道內視鏡檢查：醫師依內視鏡檢發現消化性潰瘍處，視情況給予氫離子幫浦藥物和症狀緩解藥物治療，另視情況給予幽門螺旋桿菌檢驗，依檢驗結果給予幽門螺旋桿菌的藥物治療。

四、消化性潰瘍飲食與注意事項

1. 定食適量、少量多餐、細嚼慢嚥。
2. 避免辛辣、油炸、刺激性、太甜的食物。
3. 進餐時保持心情愉快，進食後要休息片刻。
4. 食物的選擇如下

種類	可食用	避免食用
奶類	不加糖奶類。	調味乳，煉乳等。
五穀根莖類	如米飯、麵條、冬粉	糯米。
調味品	鹽、醬油、醋等。	辣椒、胡椒、蒜頭、芥等。
水果類	去皮、去子，甜度低的水果如木瓜等。	甜度、酸度過高、含皮、纖維過粗的水果如鳳梨等。
點心類	蘇打餅乾、土司。	高精緻糖類點心。
其他		油炸食物、菸酒、含咖啡因飲料如濃茶、咖啡、可樂等。

若有任何問題請電洽：(07)8036783#3903

小港醫院內科關心您