

消化性潰瘍及胃炎護理指導

一、何謂胃炎？

胃炎是指胃黏膜發炎或糜爛出血的病症；可分為急性胃炎和慢性胃炎兩種。

1. 急性胃炎的特性：胃黏膜發炎，且有充血、浮腫和滲出物產生；嚴重時會有局部糜爛出血現象。
2. 慢性胃炎的特性：胃黏膜對酸的抵抗力改變而造成組織的受損。

二、何謂消化性潰瘍？

消化性潰瘍是指胃、十二指腸受到胃酸的腐蝕造成黏膜受損，使黏膜層產生糜爛的現象；常見的消化性潰瘍以十二指腸潰瘍居多，其次是胃潰瘍。

三、胃潰瘍和十二指腸潰瘍的不同點：

比較的项目	病症	胃潰瘍	十二指腸潰瘍
常發生的部位		胃小彎(前庭部)	十二指腸的前端(近幽門處)
患者胃酸分泌量		正常至減少	正常至增加
患者黏膜抵抗力		降低	正常
進食對患者疼痛的影響		進食往往會加重疼痛	進食可減輕疼痛

四、飲食原則：

1. 刺激性的食物如咖啡、酒、辣椒、芥菜、胡椒等，這些會刺激胃液分泌或是使胃黏膜受損的食物，應避免食用。
2. 每個人對食物的反應都有不同，所以攝取的食物應該依據個人的不同而加以適當的調整，不須完全禁食。
3. 酸度較高的水果，如：鳳梨、柳丁、桔子等於飯後攝食，對潰瘍的患者不會有太大的刺激，所以並不一定要禁止食用。
4. 有些食物容易產氣，使患者有飽脹感，應避免攝食；但食物是否會產氣而引起不適，因人而異，可依個人的經驗決定是否應攝食。
5. 炒飯、烤肉等太硬的食物、年糕、粽子等糯米類製品、各式甜點、糕餅、油炸的食物及冰品類食物，常會導致患者的不適，應留意選擇。

五、消化性潰瘍及胃炎患者注意事項：


1. 吃飯要定時定量。
2. 進餐要細嚼慢嚥，且心情要放鬆，飯後略作休息再開始工作。
3. 少量多餐。除三餐外並於上、下午、睡前各加一次點心。
4. 食用溫和飲食：溫和飲食是一種無刺激性，含低纖維質，易於消化且具有足夠營養的飲食。
5. 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。
6. 不抽菸、不喝酒。
7. 生活要有秩序不要熬夜，減少無謂的煩惱，心情保持愉快。

參考資料

劉雪娥總校閱(2024) · 成人內外科護理 (第 9 版) · 台北：華杏

國家網路醫院 · 消化性潰瘍及胃炎 · 取自 <http://hospital.kingnet.com.tw/nursing/old/index.html?pid=2720&p=detail>

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 70 病房分機 7001、7002

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2025 年 10 月校閱