

秋天季節保健之道

北市衛生局家計中心／任宜蓀

天氣漸漸秋涼，此時也是中老年慢性病發作及消化道潰瘍的好發季節，尤其最近在各醫院上消化道出血的病人有增加的趨勢，患有消化性潰瘍的民衆要多加注意保養了！

預防消化性潰瘍 飲食作息要正常

工商業社會因工作忙碌、生活壓力大，消化性潰瘍的病例有增多之趨勢，根據美國醫學報導的統計，每年約有25萬人因上消化道出血而住院，而國內病例也不少。

一般消化性潰瘍患者約有二成會發生出血現象，尤其是在天氣轉涼、秋冬季節交替時最多，可能與冬季血管收縮有關。也有醫學界人士認為是因秋天易發生細菌性上呼吸道感染，而導致腸胃不適。

上消化道出血臨床症狀

主要是吐血或血便，患者所吐的血多為暗紅色或咖啡色，此乃因血經過胃酸作用後，血紅素變成咖啡色所致。但如果大量出血時，則可能吐出鮮紅色的血。至於血便則是因血液經過下腸胃道時，受細菌作用使血液呈暗紅色。

因此在日常生活中，如果感覺上消化道不適時，應立即就醫。情況嚴重時，醫院可能會先採取插胃管、打點滴或輸血等緊急護理措施，待情況穩定後再作胃鏡檢查，以便迅速診斷出血部位和病變，加以止血治療。

在發病期間病人應採用溫和飲食，以牛奶為主要飲料，少量多餐，並接受醫師指示服用制酸劑及黏膜保護劑等藥物，切勿服用阿斯匹靈、類固醇及鎮痛劑。

此外，病人在心情上應保持輕鬆、睡眠充足，讓自己完全休息，並且戒煙酒、

禁食咖啡、茶、可樂、乾果及其他任何刺激調味品，養成定時定量、少量多餐、細嚼慢嚥等良好飲食習慣。因為上腸胃道出血復發率很高，需要耐心接受長期追蹤治療及日常生活保健，否則轉變為惡性腫瘤的機會很大，預防保健十分重要。

國內成年人罹患消化性潰瘍比例極高，平均每10人就有1人罹患，且男性較女性為多，其中老年患者不少。

消化性潰瘍多因長期生活緊張、飲食不正常所引發，發生部位多在胃及十二指腸，其成因可能是胃酸及胃蛋白酶分泌過量、保護黏膜受胃消化液侵蝕的機轉失效，或是兩種因素同時存在所致。

一般而言，只要沒有併發症，消化性潰瘍本身是不會致命的，其發生死亡的原因都是因為出血、穿孔、阻

塞所引起，其中以穿孔最嚴重，而出血則最常見。

十二指腸潰瘍發生率比胃潰瘍為高，且平均年輕群多，而胃潰瘍患者的健康狀況通常較差，且多有酗酒、吸煙過多，及合併心肺症現象，好發年齡平均為62歲。

由此推論，十二指腸潰瘍係胃酸及胃蛋白酶侵犯所致；而胃潰瘍則係胃黏膜防禦機轉缺陷所造成。

經過長期保養治療後，胃潰瘍的死亡率遠較十二指腸高，而胃潰瘍出血或穿孔所導致的死亡率也高於十二指腸同類併發症。

耐心治療消化性潰瘍 謹慎避免產生併發症

出血為消化性潰瘍最常見的併發症，其中胃潰瘍係以吐血、十二指腸潰瘍則以鮮黑色便為主要臨床表徵。前者發病無明顯季節性區分，後者則以秋冬季節最多。

大部分潰瘍出血患者約有10%並無潰瘍病史，其出血原因可能為上呼吸道感染、飲酒過量、抽煙過多、精神體力透支、季節變換、飲食不當或腎上腺類固醇、止痛劑及降壓藥之使用不當所致。

消化性潰瘍的急性穿孔可能危及生命。根據統計，發生率為1%~23%不等，

以50歲至60歲所佔比例最高，且男性多於女性。穿孔多發生在飯後或下午，其症狀可分為早期、平靜期和危險期等3期。

早期症狀中，疼痛的發生很突然，且快速達到高峯，先在上腹部，而後很快地擴散至整個腹部。早期發作病患中約有30%~50%合併有肩膀疼痛、噁心、嘔吐、便秘、心跳加速、盜汗、面色蒼白、呼吸急促、腹部肌肉痙攣、上腹部壓痛、腹部蠕動減緩或消失等現象。

在突發性疼痛發生1~4小時後，多會出現典型平靜期。此時疼痛減輕，甚至消失，但觸摸腹部時，仍感覺疼痛和僵硬，腸蠕動仍無，唯脈搏、體溫和呼吸可能都已恢復正常。

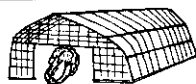
患者此時若未接受治療，可能使腹氣增加，腹部隨之膨脹，腹壁受到刺激程度減少，壓痛和僵硬感雖不明顯，但血壓會降低，並出現發燒、脈搏再度增快及白血球增多等現象。最後腹部疼痛加劇，導致休克或死亡。因此在穿孔初期，治療包括靜脈內輸液、胃減壓、矯正體液和平衡電解質，但最有效的治療方法仍需靠手術。

櫥窗廣告

實用少，效果好！

每單位5×5cm，收費1,500元
每單位5×10cm，收費2,500元

歡迎多加利用



宏鼎

溫室工程企業有限公司

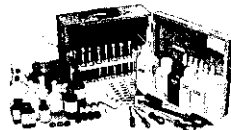
營業項目：

溫室設計、承造、自動
灌溉系統、活動遮陰網
、網架設施、材料供應
新莊市民安西路372巷11之2號
TEL: (02) 2028278 · 9918125
行動電話090099109# : (060) 021196
黃碧屏先生洽

水耕培養液分析檢定器 Water culture solution test kit

水耕栽培之養液中的成份濃度可正確、簡易、迅速測定。 重量約2.6kg

分析成份：
PH、硝酸、
磷酸、鈣、
鎂、塩分



Green

友玉企業股份有限公司 新發郵政120號
電話：(06) 6322511 F A X : (06) 6325811
郵政劃撥03228868友玉企業股份有限公司帳戶

蜜中上品·零污染·無殘留
基隆特產

中國土蜂蜜

質純細緻 甜味淡 香氣怡人

春蜜——每瓶 600元

冬蜜——每瓶1200元



大台北地區專人送達

服務專線(02)4517662

太陽谷休閒農園

歡迎批發零售，每瓶2000元，亦可售