

認識消化性潰瘍

文／吳蕙如營養師 國泰醫院新竹分院

審稿／李蕙蓉組長 國泰醫院營養組

消化性潰瘍是許多人的困擾，患者總是面對吃飽也痛、不吃也痛的困擾。聰明的現代人應該要先了解消化性潰瘍的原因與症狀，進而選擇正確的方法去預防及治療。

根據醫學史學家的說法拿破崙可能患有消化性疾病！如果您有機會看到拿破崙的肖像，您就可以知道他為何總是將一隻手壓在腹部上，其可能致病原因大概與現代人相同，都是起因於生活忙碌緊張、工作壓力大、三餐飲食又不正常，一旦有機會就藉大快朵頤來紓解壓力，這也是坊間各式各樣的火鍋店、甚至各國料理、自助餐，有如雨後春筍般林立的原因吧！

消化性潰瘍的種類

消化性潰瘍是指消化道受到胃酸(含有酵素、鹽酸)的腐蝕，造成消化道黏膜受損，使黏膜層產生糜爛受損形成潰瘍傷口的現象。常見的是胃潰瘍和十二指腸潰瘍，通常發生在胃內的，稱之為胃潰瘍，若發生在小腸前端十二指腸處的，稱之為十二指腸潰瘍。消化性潰瘍中，2/3以上為十二指腸潰瘍，其餘是胃潰瘍。

消化性潰瘍的症狀及分辨方法

消化性潰瘍通常會引起上腹、或右上腹疼痛。

胃潰瘍的症狀較不明顯，如果有症狀時，大多是飯後半小時至2小時之間引起上腹痛，因為飯

後胃酸大量分泌加上胃壁蠕動增加，刺激潰瘍處而引起疼痛，時間持續1~2小時逐漸消失，直到下次進食以後，疼痛再次出現。

十二指腸潰瘍較常引起明顯的症狀，病人常感到上腹部有燒灼感、針刺感和脹滿感，好發於飯後2~3小時之間，以及夜間或飢餓時，病患常在睡夢痛醒。因為此時胃腸道內的食物已被排空，分泌過多的胃酸沒有食物中和，直接刺激十二指腸潰瘍，而引起疼痛。

消化性潰瘍的致病因素及好發族群

引起消化性潰瘍的因素，通常是消化道黏膜層過於脆弱無法抵抗胃酸的侵蝕，或因胃酸分泌不平衡，胃蛋白酶分泌過剩。容易引起這些因素的產生的族群如下：

- 1.個性緊張、神經質人群：情緒不穩定、容易緊張焦慮。
- 2.飲食習慣不良：暴飲暴食、進食速度太快、咀嚼不夠。
- 3.生活作息不規律：三餐不正常、抽煙、喝酒。
- 4.不當食物攝取：濃咖啡、過度辛辣、刺激性或濃厚的調味料。
- 5.藥物刺激：止痛藥、抗發炎藥，或阿斯匹靈、腎上腺皮質醇等長期服用者。
- 6.遺傳：父母或近親中有潰瘍者，均是容易罹患消化性潰瘍的族群。
- 7.其它：幽門桿菌感染者、血型O型者、冬天是好發的季節。

飲食原則

消化性潰瘍的飲食稱之為溫和飲食，其飲食原則為質地柔軟、無刺激性、食物溫度不能太冰或太熱，建議採

胃潰瘍與十二指腸潰瘍的分辨方法，如下表。

比較項目/病症	胃潰瘍	十二指腸潰瘍
發生部位	胃小彎（前庭部）	十二指腸
好發年齡	40~50歲居多	30~40歲居多
男女比例	2:1	4:1
疼痛發作時間	飯後30~60分鐘	飯後2~3小時或半夜
進食解痛影響	進食會加重疼痛	進食會減輕疼痛
胃酸分泌量	正常~減少	正常~增加
黏膜抵抗能力	降低	正常
症狀	黑糞、噁心、吐血	黑糞、無吐血

用少量多餐供餐方式，避免飲食過量，以便緩和消化性潰瘍症狀。消化性潰瘍，依潰瘍(出血)的程度，分成三期，不同階段有不同的飲食注意事項。

第一期：自出血至止血後的2~3天。此階段飲食為【溫和I飲食】，主要目的是要減少胃酸分泌。

1. 最好供應無加糖牛奶或將食物製成流質狀，每2小時供應1次，每次給予90cc左右。
2. 由於供應食物種類及量較少，不容易達到身體所需營養素的建議量，因此使用期間不能太長，原則上沒有出血狀況，就可以進到下一階段。

第二期：止血後2~3天至恢復期。此階段飲食為【溫和II飲食】

1. 最好使用低纖維、較軟的食物。
2. 避免使用肉湯汁及甜食，減少胃酸分泌。
3. 點心不要單獨使用澱粉質食物，要搭配一些蛋白質食物一起製作。例如：麥片加牛奶。
4. 補充富含維生素C、鐵質、蛋白質的食物，幫助消化道傷口癒合。

第三期：恢復期。此時期稱之為【溫和III飲食】，此時的飲食與普通飲食相似。

1. 以少量多餐、質地柔軟的方式供應。
2. 盡量選擇多樣化食物，但如果有引起患者不適的食物，最好少用。
3. 烤過的吐司、蘇打餅乾可以減少胃酸分泌。

食物選擇的禁忌

刺激性的食物：這類刺激性食物會刺激胃液分泌或使胃黏膜受損，例如：濃咖啡、酒、辣椒、芥菜、胡椒等。

產氣食物：這類食物容易使患者腹內產氣，而造成有腹脹感，引起不適。例如：黃豆製品、青椒、洋蔥、花椰菜等。

太硬或不易消化食物：乾果類、炒飯、烤肉等較硬食物，粽子、年糕等糯米製品，及各式甜點、糕餅、油炸物、冰品，易引起患者的不適。

預防消化性潰瘍的注意事項

- ◎定時定量、少量多餐、溫度不能太熱或太冰。
- ◎廣泛攝取多樣化食物，獲取均衡

鮭魚翡翠豆腐羹

材料：鮭魚105公克、盒裝豆腐1盒、翡翠（乾燥的菠菜末）30公克、蔥花少許、太白粉1湯匙。

調味料：鹽2茶匙、香油1茶匙。

烹調方法：1. 將鮭魚及豆腐切成小丁狀備用。

2. 在炒鍋中將500cc水燒開，先放入備好的鮭魚丁煮1分鐘，再放入豆腐丁和翡翠，加鹽調味並稍加攪拌即可。

3. 起鍋前芶薄芡增加滑嫩感，灑少許蔥花及淋上數滴香油即可。

營養分析：蛋白質：35.3公克、醣類：1.5公克、脂肪：31.5公克、熱量：442.5大卡。

此道菜中的鮭魚及豆腐質地柔軟，翡翠（菠菜末）的纖維較細適合消化性潰瘍的病患食用。

枸杞山藥燉肉湯

材料：山藥140公克、腰內肉105公克、枸杞10公克、薑絲5公克。

調味料：鹽

作法：1. 將山藥切成長條段約4公分，腰內肉切塊川燙後備用。

2. 鍋內水滾後分別將山藥、枸杞、薑絲及腰內肉一同燉煮至熟軟，再加鹽調味即可。

營養分析：蛋白質：25公克、醣類：30公克

脂肪：15公克、熱量：365大卡。

腰內肉質地柔軟，山藥固脾健胃、枸杞可增加免疫功能，適合潰瘍患者食用。

的營養。

◎食用溫和飲食（無刺激性、低纖維、易消化且足夠營養飲食）

◎進餐要細嚼慢嚥，放鬆心情，飯後略作休息後再工作。

◎不抽煙、不喝酒。

◎生活有規律，不熬夜，減少無謂煩惱保持心情愉快。

◎酸味食物：酸味較高的水果例如鳳梨、柳丁、桔子，於飯後攝取，對於患者不會有太大的刺激，依個人的體質，不一定要禁止食用。

圖

助聽器 51年老店 值得您信賴

留美專家

主持驗配

保障服務

獨一專門店

助聽器世家

2541-3525

台企行

2551-2525

集世界名品

台灣電氣企業行

2563-7392

台北市中山北路2段25號2樓（中山分局附近）