

# 消化性潰瘍照護

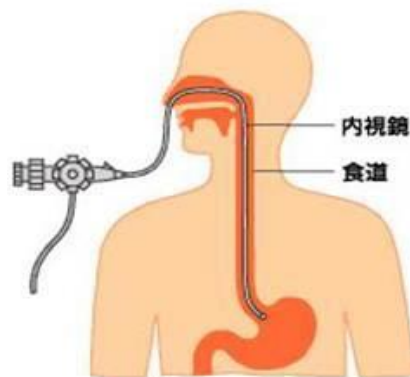
消化性潰瘍是過多的胃酸導致黏膜受損，發生部位於胃、十二指腸近端，典型的症狀是上腹尖銳疼痛。

## 症狀



## 檢查

1. 大便潛血反應、胃液檢查。
2. 胃鏡檢查。



## 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。



資料來源：圖片由網路截取

## 那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。

