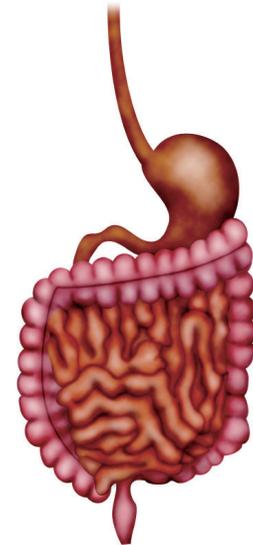


中醫衛教

消化性潰瘍衛教



消化性潰瘍的定義

消化性潰瘍根據本病的臨床表現多歸屬於中醫「胃脘痛」、「肝胃氣病」等範疇。

消化性潰瘍的原因

飲食沒有節制、暴飲暴食、喜食刺激食物如煙、酒、檳榔及工作過度勞累、精神過度緊張，神經機能調節紊亂，或是服用阿斯匹靈及類固醇等藥品，都是導致消化性潰瘍發生的原因。而據統計有90%以上的消化性潰瘍和幽門螺旋桿菌有關。

消化性潰瘍容易反覆發作，可能發生於胃腸道與酸性胃液可接觸到任何部位，約98%發生於十二指腸和胃，故又稱胃、十二指腸潰瘍。具有上腹慢性週期性節律性疼痛的特點，及反胃噯酸、噯氣、噁心等胃腸道症狀。可能出現出血解黑便、穿孔等併發症，其併發症則與中醫學中的「嘔吐」、「血症」雷同。

日常保健之道

1. 吃飯要細嚼慢嚥，且心情要放鬆，飯後要略作休息再開始工作。
2. 吃飯要定時定量，切勿吃宵夜，或在進餐後四小時內睡眠。

3. 食用溫和無刺激性食物，且三餐營養要均衡。
4. 食物烹煮的方法應以蒸、煮、燉或製成糊泥狀較易消化，避免煎烤炸辣過油，以及焦化的酸性食物。
5. 平時若有服用類固醇、止痛藥、消炎藥、關節炎治療劑等，需多加注意藥物副作用帶來的影響。
6. 生活作息正常，保持輕鬆愉快的心情，切勿熬夜。
7. 避免抽煙、喝酒、嚼檳榔。
8. 避免下列食品：
 - (1)調味乳、煉乳、慕斯、奶油蛋糕等太甜的食物。
 - (2)醃製食品：醬瓜、泡菜。
 - (3)過老或含筋的肉類，如：牛筋、蹄筋。
 - (4)果類：酸度高及含皮、子、纖維多的水果如番石榴、香蕉、鳳梨、荔枝、草莓、龍眼、檸檬、酸梅等。
 - (5)辣椒、胡椒、蒜、咖哩、沙茶醬、芥菜等刺激性調味料。
 - (6)各式甜點糕餅、糯米類製品（如年糕、粽子）等。
 - (7)煎、烤及油炸食物，以及過於精緻的加工食物。
 - (8)濃茶、咖啡、巧克力、酒等刺激性含咖啡因或酒精的飲料。
 - (9)核果類如炸腰果、核桃、花生等油質過多的食物。

(10)纖維質過多或不易消化的食物，如筍子、西洋芹、番茄皮、玉米、金針菇等。

每個人對食物的反應都有特異性，所以攝食應依據個人體質的不同而加以適當調整，最主要的原則便是均衡、天然、溫和。

參考食療

1.大棗燉山藥木瓜～

材料：大棗(紅棗)10顆、木瓜150公克、山藥150公克、生薑30克、醋25cc。

作法：

(1).大棗洗淨去籽，木瓜洗淨去皮去籽切塊，山藥去皮洗淨切塊，生薑切片。

(2).將材料放入鍋中加少許水，以小火燉熟即可。

2.橘棗茶～

材料：大棗5顆、桔皮2錢、陳皮2錢。

作法：

(1).大棗洗淨去籽備用。

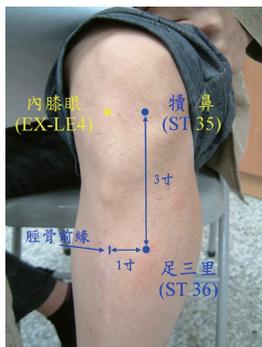
(2).小陶鍋中放入大棗，以1000cc水煮滾，再加入桔皮和陳皮，轉小火煮20分鐘，之後將藥渣濾淨便可飲用。

穴道按摩

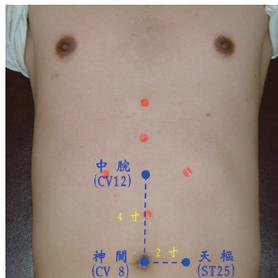
內關：由手腕橫紋的中央，向下方兩寸(約三橫指)處，兩條筋的中間。



足三里：正坐屈膝垂足，或是平臥皆可取穴，外側膝眼下方三寸(約四橫指)，距離脛骨一橫指處。



中脘：肚臍上四寸處。



敬祝您
身體健康·平安吉祥



台中慈濟醫院
Taichung Tzu Chi Hospital

健康諮詢專線：04-36068278

<http://www.tzuchi.com.tw>

制訂日期：2008/5/9

修訂日期：2024/1/31