

胃炎 消化性潰瘍

胃炎	胃潰瘍	十二指腸潰瘍
		
胃壁發炎，且有充血浮腫和滲出物產生	胃小彎受胃酸的影響造成胃壁受傷	十二指腸前端受胃酸影響造成黏膜發炎

胃炎、消化性潰瘍的注意事項



吃飯要細嚼慢嚥



戒菸、戒酒



作息正常 不熬夜

胃炎、消化性潰瘍的飲食

可吃

- 溫和飲食無刺激性飲食
- 低纖維質、易消化飲食
- 有足夠營養飲食



少吃

太酸的水果要飯後吃
如：鳳梨、柳丁、橘子等



不吃

- x 避免食用刺激性食物：如咖啡、辣椒
- x 不吃各式甜點、糕點及糯米類食物
- x 不吃油炸及冰品類食物

胃炎、胃潰瘍及十二指腸潰瘍是因胃壁發炎及受傷所造成，吃飯慢慢吃及採溫和的飲食是顧胃的良方

參考資料

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>

劉雪娥總校閱(2016) · 成人內外科護理 (七版) · 台北：華杏

肝病基金會 · 胃悶痛、消化不良...當心萎縮性胃炎！取自 <https://www.liver.org.tw/journalView.php?cat=60&sid=758&page=1>