



消化性潰瘍 (胃脘痛) 中醫保健

消化性潰瘍是一種具有反覆發作傾向的慢性消化道疾病，潰瘍的形成和發展與胃液中胃酸和胃蛋白酶的消化作用有關，故此得名。本病可發生於胃腸道與酸性胃液可接觸到任何部位，潰瘍約 98 % 發生於十二指腸和胃，故又稱胃、十二指腸潰瘍。

現代研究發現本病與胃幽門桿菌有關，據統計有 90 % 以上的十二指腸潰瘍和幽門桿菌有關。此外，本病也與吸菸、飲食不慎、精神刺激、遺傳、地理環境、藥物與化學藥品等因素誘發或加重。

本病具有上腹部慢性節律性疼痛的特點及反酸、噯氣、噁心等胃腸道症狀。其疼痛可因休息、進食、服制酸劑、以手按壓疼痛部位而減輕或緩解。少數可無症狀，或以出血、穿孔等併發症的發生作為本病的首發症狀。

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。其併發症則與中醫學中的“嘔吐”、“血症”雷同。目前多數學者傾向“胃脘痛”為本病的中醫對應病名。

消化性潰瘍如何診斷？

病史、理學檢查、內視鏡檢查。

中醫治療有何優點？

- 現代醫學的發展，包括內視鏡的使用、生理病理的了解，擴展了中醫學的領域，對病機和治療有新的詮釋。
- 除了藥物治療外，更重視生活作息和飲食的調整。
- 對反覆發作及體虛的患者，中醫療效較為明顯。
- 對全身體質的調整，中醫療效更為突出。
- 治療費用，中藥較經濟。

飲食方面應該注意什麼？

- 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。
- 吃飯要定時定量，建議吃八分飽即可。
- 食用溫和無刺激性食物，且三餐營養要均衡。
- 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。

避免食用的食品有哪些？

- 調味乳、煉乳等。
- 醃製食品：醬瓜、泡菜。
- 過老或含筋的肉類，如：牛筋、蹄筋。
- 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、龍眼等。
- 辣椒、胡椒、蒜、咖哩、沙茶醬、芥菜等刺激性調味料。
- 各式甜點糕餅、糯米類製品（如年糕、粽子）等。
- 煎、烤及油炸食物。
- 濃茶、濃縮咖啡、酒等刺激性飲料。
- 核果類如炸腰果、核桃、花生等。

日常生活該如何保健？

- 避免熬夜、生活規律。
- 避免壓力及情緒緊張。
- 注意溫度變化、身體保暖。
- 避免抽菸、飲酒。
- 切勿亂服成藥，尤其是感冒藥、止痛藥、來路不明的藥品等。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 1185
HE-90017