

# 消化性潰瘍

## 一、何謂消化性潰瘍

**消**化性潰瘍 (peptic ulcer disease) 是指一種慢性發炎的症狀，為腸胃道內的壁黏膜組織嚴重的受損。最常發生形式為十二指腸潰瘍及胃潰瘍，其他如食道逆流疾病、麥氏憩室等也被歸類為消化性潰瘍。

## 二、原因

正常的胃黏膜經由數種防衛機制保護以免於潰瘍的發生，這些防衛因子包括胃表皮細胞會分泌黏液以及重碳酸鹽來保護胃壁避免於強酸的侵襲，當某種原因使的防衛因子缺乏或攻擊因子過強時，導致胃黏膜受到傷害，典型的潰瘍就會產生；這些原因包括了幽門螺旋桿菌的感染可能減緩胃酸分泌的負回饋機制，從而導致了飯後胃泌素及胃酸的高度分泌；非類固醇抗發炎藥物 (NSAID) 的使用會降低前列腺素的胃黏膜保護能力以及尼古丁對胃黏膜及血液循環的影響等。

## 三、症狀與徵候

病人的臨床表現可能為沒有症狀或覺得噁心、嘔吐、食慾不振、打嗝、腹脹、有燒灼感、上腹疼痛、壓迫感或飢餓感，有時也會有疼痛轉射 (radiation) 到背部及下腹部。典型胃潰瘍的病人會有中上腹部廣泛性的疼痛，通常發生在進食一到二小時，並且可能因為進食而加重；而十二指腸潰瘍的病人則有介於胸骨劍突與肚臍之間的陣痛與燒灼感，通常發生在二餐之間及半夜。

## 四、消化性潰瘍疾病的診斷

1. 上消化道攝影檢查：即雙顯影鋇劑攝影檢查，對於潰瘍的診斷上可以達到內視鏡檢查的 90%。
2. 內視鏡檢查：可發現上消化道攝影無法發現的潰瘍及出血點，並可對疑似病灶做切片及進一步做幽門桿菌檢查。





## 五、治療

1. 藥物治療
2. 外科手術治療：十二指腸潰瘍若有下列併發症時，就應考慮使用外科手術治療。
  - a. 胃出口阻塞。
  - b. 穿孔。
  - c. 內科療法無法有效癒。
  - d. 大量的出血，沒辦法用內科方式有效止血的情形。



## 六、日常保健及注意事項

1. 採用溫和飲食，三餐定食定量。
2. 進餐時保持放鬆愉快的心情，細嚼慢嚥，飯後稍作休息，再開始工作。
3. 適當的壓力調適，不熬夜，心情保持愉快。
4. 戒菸、酒，少吃咖啡因（咖啡、濃茶、可樂）、辣椒、酸食、油炸食物等刺激性食物攝取。
5. 不亂服成藥或成分不明的藥物。



## 七、何謂溫和飲食

溫和飲食是無刺激性、低纖維質、易消化且有足夠營養的飲食。

1. 無刺激性：不會促使胃液分泌或是使胃黏膜組織受損的食物。
2. 易消化：調理方式盡量以蒸、煮、燉或是糊狀的食物，會較易消化，避免煎、烤及油炸較不易消化的食物。
3. 足夠的營養：在飲食上須有所調整，供給的營養素要足夠，建議仍以六大類食物為主要攝取來源，以獲得各類營養。