

消化道出血之飲食及日常注意事項

制訂日期:98年4月27日

修訂日期:108年4月22日

一、什麼是消化道出血：

由口中吐出咖啡色液體或由肛門排出柏油狀黑色大便，即是消化道出血。若病變在食道及十二指腸，往往有吐血及解黑便情形，若病變在十二指腸以下則沒有吐血，只有解黑便或血便情形。

二、可能出現的症狀：

出血時心跳會加快、頭暈，若出血量過多會冒冷汗、血壓降低、小便量減少，更嚴重時將呈現休克狀態、不省人事而引起生命危險。

三、造成出血的原因：

上消化道出血：食道炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、食道靜脈曲張破裂等。

下消化道出血：瘻肉、憩室炎、大腸結腸炎、痔瘡等。

四、飲食注意事項：

1. 依指示禁食或採溫和飲食(由醫師視病情決定)。
2. 飲食採少量多餐，定時定量，不暴飲暴食，細嚼慢嚥。
3. 避免食用刺激性食物，如含酒精類飲料及咖啡、濃茶與刺激性調味料等。
4. 如果您容易腹脹不適，則應避免產氣食物，如牛奶、黃豆、綠豆、紅豆等。
5. 不吃過量的甜食，因甜食會刺激胃酸分泌增加。
6. 避免吃堅硬、油炸食品；應避免太油膩的食物，因容易引起胃脹不適。
7. 儘量少吃糯米製作的食物如粽子、糯米腸等。
8. 食物選擇儘量採質地較軟、容易消化的食物，如嫩而無筋的瘦肉，瓜果類及纖維低的葉菜類。
9. 切記！進餐時要儘量放鬆，飯後略作休息再開始工作。

五、日常注意事項：

1. 生活要規律，保持情緒穩定、心情愉快。
2. 不要熬夜，睡眠要充足。應戒菸、戒酒。
3. 若壓力源來自工作的緊張，必要時須考慮更換工作。
4. 住院期間大便應觀察顏色變化。
5. 勿亂服成藥如阿斯匹林類、含類固醇的消炎止痛藥並按時返院追蹤治療及耐心服藥。
6. 看病時記得請主動告知醫師腸胃方面的病史，可做診斷的參考。

六、需就醫情況：

※若出現出血、心跳加快、出汗、頭暈無力或解柏油狀黑便、血便等時，請立刻就醫，千萬不可延誤治療。

七、諮詢方法：

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1700、1800、1900 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net

霧峰澄清醫院 關心您!!