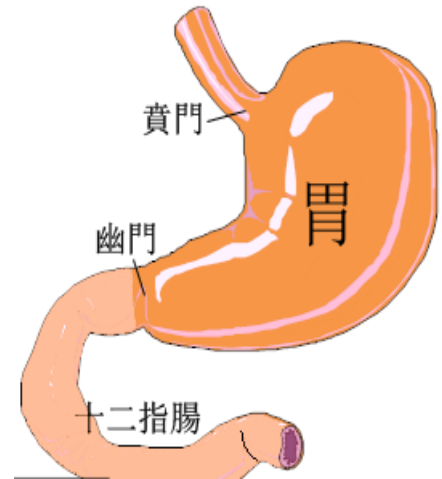


消化性潰瘍，怎麼吃比較好？

什麼是消化性潰瘍：

是指胃、十二指腸的黏膜受傷，而產生「潰瘍」。如果發生在十二指腸，叫做十二指腸潰瘍；若發生在胃，就叫做胃潰瘍。有少部分人，不治療會越來越嚴重，不僅是潰瘍，甚至還會有狹窄、穿孔、出血的可能。



消化性潰瘍常見的症狀：

上腹部疼痛，悶痛、脹痛，噁心、嘔吐、火燒心、吃不下，嚴重者有解黑便、吐血。

飲食注意事項：

定時定量，少量多餐

烹調方式宜蒸、煮、燉

飲食清淡，細嚼慢嚥

酸度較高的水果飯後吃

以下食品減少食用

~~暴飲 暴食~~
~~太冷 太熱~~

~~辣椒 胡椒~~
~~油炸 油煎~~

~~太硬的食物~~



~~產氣性食物~~



~~糯米類製品~~



~~刺激性食物~~



~~粗纖維多食物~~



養成良好飲食習慣，消化性潰瘍遠離你、我、他

參考資料：衛生福利部中央保險署消化性潰瘍醫療資訊