

上腸胃道出血的居家照顧

一、飲食方面注意事項：

1. 禁忌的食物：

- (1) 化學性的刺激：如肉汁、香料、酒、咖啡、酸味食物及芥菜、胡椒、辣椒、醃製食物等。
- (2) 大量脂肪食物，因不易消化，故禁食之，如油煎炸食品等。
- (3) 高纖維、粗造食物，易摩擦潰瘍部位，故禁食之，如芹菜、竹筍、洋蔥、玉米、硬果等。
- (4) 高醣類食物，因純醣含刺激胃酸分泌(如蛋糕、巧克力、各類糖果、糯米類製品等)

2. 適當的食物：

- (1) 採用溫和而質地軟，易消化的食物，並請注意食物過燙或過冷。
- (2) 水果宜飯後食用，可食用的水果有木瓜、香蕉、西瓜、蕃茄等。
- (3) 採低纖維、高蛋白飲食，可食用的食物有胡蘿蔔、馬鈴薯、冬瓜、豆腐等。

二、自我照顧方面：

1. 保持情緒平穩，避免長時間勞累，例如：熬夜。
2. 進食時，要舒適的環境及愉悅的心情，宜定時定量，可採少量多餐，並注意細嚼慢嚥。
3. 避免劇烈運動，要有適當的休息。
4. 減少抽菸及喝酒次數，儘可能戒菸及禁酒，減少胃液分泌。
5. 每天觀察大便的顏色、量及性質。
6. 若有頭暈、臉色蒼白或解黑便等疑似腸胃道出血症狀時應立即就醫。

三、藥物方面注意事項：

1. 出院後按照醫師指示服藥。
2. 請勿隨時停藥或增減藥物。

四、出院後請定期返診。



衛生福利部 臺東醫院

護理人員告訴我有關於『上腸胃道出血的居家照顧』的資訊，我已了解。

日期：

病患（家屬）簽名：

/ 護理人員：