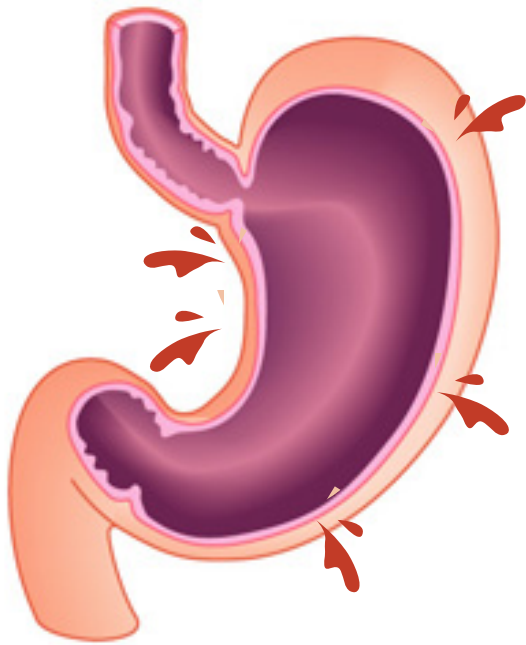


上腸胃道出血 居家照護



※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，如芥茉、胡椒、辣椒、醃漬食物等。



(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，粗糙食物，易磨擦潰瘍部位要禁食之，如芹菜、竹筍、玉米、硬果等。



(4) 高糖類食物，純糖會刺激胃酸分泌，如蛋糕、巧克力、糖果、糯米類製品。



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不可高溫或過冷。



(2) 水果宜飯後食用，可食用的水果有木瓜、香蕉、西瓜、蕃茄等。



(4) 每餐攝取適量蛋白質及低纖維食物，如豆腐、瓜類去皮。



※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，宜訂時定量，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. 減少抽煙及喝酒次數，儘可能戒煙及禁酒，減少胃液分泌。

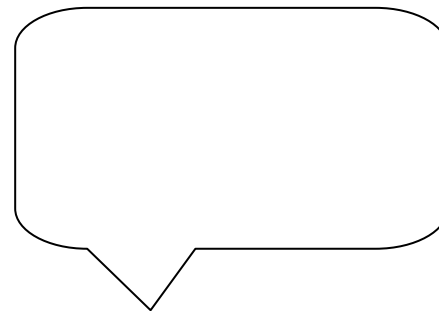
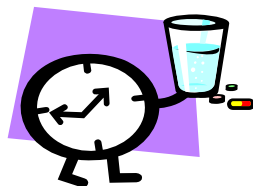


5. 每天觀察大便顏色、量及性質：
若有頭暈，臉色蒼白或解黑便等疑似腸胃道出血症狀應立即就醫。



※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



諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教小組