



認識胃炎

一、定義：

胃黏膜發炎的統稱，併有充血、水腫和滲出物產生的現象，嚴重時會有局部糜爛出血現象。一般分為急性、慢性及特定型三種。胃炎最常見的是同一種細菌感染導致胃潰瘍。

二、症狀：

- (一)上腹部疼痛
- (二)吐酸水、心口有燒灼感。
- (三)噁心、嘔吐。
- (四)食慾不振、飽脹感。

三、併發症：

- (一)胃出路阻塞，浮腫狹窄。
- (二)出血、吐血、血便(大便呈柏油色)
- (三)穿孔。

四、誘因：

- (一)精神因素：緊張、憂愁、焦慮、害怕或情緒不穩。
- (二)飲食不調：暴飲暴食、無定時定量、服刺激性食物。
- (三)胃本身功能問題：局部血循欠佳、胃酸分泌太多。
- (四)藥物：感冒藥、腎上腺皮質素、止痛藥。
- (五)氣候之變化，尤其季節交接之際。

五、日常生活注意事項：

- (一)定期檢查並依醫師指示按時服藥，勿亂服成藥。
- (二)飲食方面：
 - 1. 保持愉快心情。
 - 2. 食物溫度以冷熱適中為宜。
 - 3. 細嚼慢嚥。
 - 4. 進食前後要有 30 分鐘的休息。
 - 5. 少量多餐，定時定量，勿暴飲暴食。
 - 6. 食用溫和飲食(無刺激性，低纖維，易消化、有營養)。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

7. 每餐食物中最好都含有蛋白質豐富的食物(如奶、蛋、肉、魚類、豆製品. 及脂肪的食物，不純吃澱粉食物)。

8. 禁食之食品：

(1)飲料類：酒、咖啡、茶及含有咖啡因、檸檬酸飲料；如可樂、沙士、汽水等。

(2)水果類：橘子、柳丁、檸檬、香蕉、鳳梨、葡萄柚。

(3)注意請吃乾飯，不要吃稀飯。

(三)適當的休息、睡眠、運動。

1. 工作有計劃勿匆忙。

2. 保持情緒平穩，心情愉快樂觀。

3. 規律的生活，不要熬夜。

4. 充分睡眠，每天至少八小時以上。

5. 安排休閒生活；如種花、散步等。

參考資料：

劉柏均. (2019, January 15). 肝病知識-胃悶痛、消化不良...當心萎縮性胃炎!. 肝病防治學術基金會. <https://www.liver.org.tw/journalView.php?cat=60&sid=758&page=1>