

消化性潰瘍患者健康飲食指南

消化性潰瘍是發生於胃部或小腸內壁上的潰瘍，包括於胃部形成的胃潰瘍及於首部份小腸黏膜形成的十二指腸潰瘍。消化性潰瘍最常見的徵狀為胃部鈍痛及灼痛，其他徵狀可能包括腹脹、打嗝（打嗝噎）、食慾不振、噁心及體重下降。

大多數消化性潰瘍是由幽門螺桿菌（*H. pylori*）感染而引起。長期服用非類固醇消炎止痛藥物（NSAIDs，如布洛芬及阿士匹靈），亦可能引起潰瘍。大多數潰瘍可通過藥物治療，由幽門螺桿菌引起的潰瘍通常用抗生素治療；由非類固醇消炎止痛藥物引起的潰瘍通常是透過降低胃酸量的藥物，及減少或停止使用此類藥物進行治療。

目前並未發現可導致潰瘍的特殊食物，但部分食物可能會使患者徵狀惡化，或使潰瘍難以癒合。此資源提供健康飲食的建議，可協助患者控制潰瘍。



您可採取的步驟

- 遵循健康的飲食習慣，包括每天食用各種蔬果、全穀物及蛋白質食物。攝入富含營養的食物對於促進潰瘍癒合、預防潰瘍及人體整體健康有重要作用。有關健康飲食的例子可參閱《加拿大膳食指南》、地中海飲食以及得舒飲食（DASH diets）。
- 經常食用高纖維食品。高纖維飲食，特別是富含可溶性纖維的飲食，可能有助於預防潰瘍。盡量食用富含可溶性纖維的食物，例如蔬菜、水果、燕麥片、燕麥麩、大麥、豆類、豌豆及小扁豆。
- 避免食用／飲用會引起身體不適及刺激潰瘍的食物及飲品。您可以透過記錄身體對食物的反應，來提醒自己避免食用相關食物。
 - 辛辣食物不會引起潰瘍，但可能使某些患者的徵狀出現惡化。如果辛辣食物使您身體感到不適，應避免或減少食用；如果辛辣食物並無造成身體不適，您可以繼續食用。
 - 咖啡及咖啡因會增加胃酸，但未受到證實會引起潰瘍或使徵狀惡化。如果您飲用咖啡或含咖啡因的飲品後出現症狀，請限制攝入量。
 - 如有其他引起身體不適的食物或飲品，您亦應限量或避免食用／飲用。如果許多食物會導致您身體出現疼痛或不適症狀，請諮詢營養師以瞭解如何滿足您身體的營養需求。

其它考量因素

- 如果您患有潰瘍，請儘量減少或避免飲酒。酒精會增加胃酸，而胃酸可能會導致疼痛，也有可能對某些治療潰瘍的藥物產生影響。攝入大量酒精會增加您患有消化性潰瘍的風險。如果您飲酒，請適度飲用。如有疑問或疑慮，請向醫護人員諮詢。
- 如果您吸煙／吸菸，請諮詢醫護人員以獲取有關戒煙／戒菸的建議。吸煙／吸菸會使潰瘍更難癒合，也可能增加患上潰瘍的風險。
- 益生菌及治療幽門螺桿菌 如果您正在服用治療幽門螺桿菌的藥物，於治療前及治療期間服用益生菌可能會帶來好處。藥物及益生菌可能會共同作用，消除幽門螺桿菌並有助於減少抗生素的副作用。請諮詢醫護人員，瞭解有關益生菌的資訊。



其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電**8-1-1**並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供**130**多種語言的翻譯服務，請致電**8-1-1**獲取該服務。您撥打**8-1-1**時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ “Cantonese”, “Mandarin”, “Mandarin (Taiwan)” or “Chinese”），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 請訪問HealthLinkBC網站www.healthlinkbc.ca，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating> 網站，或致電 **8-1-1**（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供**130** 多種語言的翻譯服務。