

認識腸胃道出血及其注意事項

一、什麼是消化道出血：

由口中吐出咖啡色液體或由肛門排出柏油狀黑色大便即是消化道出血，若病變在食道、十二指腸往往由吐血及解黑便，若病變在十二指腸以下則往往沒有吐血，只有解黑便或血便。

二、可能出現的症狀：

出血時人的心跳會加快、頭暈，若出血量過多會冒冷汗、血壓降低、小便量減少，更嚴重時將呈現休克狀態，不省人事而引起生命危險。

三、造成出血的原因：

上消化道出血：食道炎、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、食道靜脈曲張破裂等。

下消化道出血：瘻肉、憩室炎、大腸結腸炎、痔瘡等。

四、治療重點：

- 注射點滴及止血劑
- 安排內視鏡檢：如胃鏡、大腸鏡、血管攝影、鉬劑檢查等。
- 硬化劑注射、電燒及橡皮筋結紮法
- 瘻肉切除

※若內科治療失敗，則可能須要外科開刀處理

五、飲食注意事項：

1. 依指示禁食或採溫和飲食(可聯絡營養師指導)。
2. 飲食採少量多餐，定時定量，不暴飲暴食，細嚼慢嚥。
3. 避免食用刺激性食物，如含酒精類飲料及咖啡、濃茶與刺激性調味料等。
4. 避免吃堅硬、油炸食品：如果您容易腹脹不適則應避免產氣食物，如黃豆、綠豆、紅豆等。
5. 不吃過量的甜食，因甜食會刺激胃酸分泌增加。
6. 應避免太油膩的食物，因容易引起胃脹不適。
7. 儘量少吃糯米製作的食物，如粽子、糯米腸等；一般建議患病期間吃飯比吃稀飯好。
8. 食物選擇儘量採質地較軟、容易消化的食物，如嫩而無筋的瘦肉、瓜果類及纖維低的葉菜類。
9. 切記！進餐時要儘量放鬆，飯後略作休息再開始工作。

六、日常注意事項：

1. 生活要規律，保持情緒穩定、心情愉快。
2. 不要熬夜，睡眠要充足。
3. 應戒菸。
4. 若壓力源來自工作的緊張，必要時須考慮更換工作。
5. 住院期間大便應維持每日 3~4 次，並觀察顏色變化。

6. 勿亂服成藥如阿斯匹靈、類固醇的消炎止痛藥。
7. 看病時記得請主動告知醫師腸胃方面的病史，可做診斷的參考。
8. 按時返院追蹤治療及耐心服藥。

七、需就醫情況：

※若出現出血、心跳加快、出汗、無力或解柏油狀黑便、血便等時，請立刻就醫，千萬不可延誤治療。