

胃炎

一、何謂胃炎？

胃炎是指胃黏膜紅腫發炎或甚至到糜爛出血的病症。

二、發生原因

胃炎一般是多因性的，包括：刺激性食物及飲料：例如酒、咖啡或濃茶、辣椒和咖哩等。藥物如止痛劑、風濕藥、阿斯匹靈、類固醇... 等，細菌或過濾性病毒引起的腸胃炎。



三、臨床症狀

有時沒有症狀，但有時會噁心、嘔吐、胸口灼熱感、胃脹、胃痛。

四、治療方法

1. 藥物使用制酸劑等。
2. 飲食習慣修正。

五、飲食原則

1. 食用溫和飲食。
2. 以少量多餐方式飲食。
3. 進餐時要放輕鬆，保持心情愉快。



六、食物的選擇

1. 刺激性食物：咖啡、酒、辣椒、芥菜、胡椒等，這些會刺激胃液分泌或是使胃黏膜受損的食物，應避免食用。
2. 酸性食物：酸度較高的水果，如：鳳梨、柳丁、桔子等，於飯後攝食，對潰瘍的患者不會有太大的刺激，所以並不一定要禁止食用。
3. 炒飯、烤肉等太硬的食物，年糕、粽子等糯米類製品，各式甜點、糕餅、油炸的食物及冰品類食物，常會導致患者的不適，應留意選擇。

著作權人：內湖國泰診所
本著作非經著作權人同意，
不得轉載、翻印或轉售

※若有任何疑問，請洽內視鏡室

電話：(02) 87972121

轉 620-621。

內湖國泰診所 關心您

