



胃痛病人之護理指導

一、何謂胃痛

胃痛是指上腹部的疼痛，以胃部鄰近心窩處經常發生疼痛為主要症狀，因單純胃部病變產生的疼痛，如胃部發炎或潰瘍疼痛，大多會在服食胃藥後有所減輕。導致胃痛的原因有很多，包括不當飲食習慣、濫用藥物、吸菸飲酒等不良生活型態均會導致胃痛的發生。

二、胃痛病人之居家護理指導

- (一) 請遵守藥物服用方法及時間，服用胃乳液時請勿配開水。
- (二) 進食採少量多餐、定時定量為原則，細嚼慢嚥，勿暴飲暴食，保持輕鬆的用餐心情。
- (三) 勿食用太冷、太熱、辛辣、刺激性、不易消化的食物，如咖啡、茶、汽水、麻辣鍋、糯米製品食物、甜食等。
- (四) 規律的生活、充分的睡眠以及適當的運動，有助於疾病的康復，但飯後2小時內不宜做劇烈運動。
- (五) 平常宜儘量放鬆心情，以減少緊張所造成的胃痙攣。
- (六) 宜戒菸戒酒，以減少對幽門括約肌的損傷及胃黏膜的刺激。
- (七) 飲食方面，一星期當中若4天以上食用醃漬、燒烤、煙燻食品有較高的比例會胃痛進而罹患胃炎。
- (八) 胃痛通常服藥後會緩解，如果疼痛持續惡化，或伴隨高燒、嘔吐、出血、解黑便等應儘快就醫。

參考資料

江慧珊、林藍萍、徐尚為、林金定 (2020) 中老年人生活型態與中老年人生活型態與罹患胃炎相關性：健康篩檢資料分析。《臺灣老人保健期刊》，16(1)，60-77。

Bookhout, C., & Greene, K. (2019). Chronic epigastric pain associated with gastric anisakidosis. *Infectious Diseases Cases*, 15, 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.idcr.2019.e00515>

三軍總醫院 護理部 編印
急診部

諮詢電話：(02)24633330



Cogliandro, R. F., Rizzoli, G., Bellacosa, L., De Giorgio, R., Cremon, C., Barbara, G., & Stanghellini, V. (2019). Is gastroparesis a gastric disease?. *Neurogastroenterology & Motility*, 31(5). 1-8. <https://doi.org/10.1111/nmo.13562>. Epub 2019 Feb 17.

護理指導評值：

⊙是非題

1. () 請遵守藥物服用方法及時間，服用胃乳液時請勿配開水。
2. () 進食採少量多餐、定時定量為原則，細嚼慢嚥，勿暴飲暴食，保持輕鬆的用餐心情。
3. () 平常宜儘量放鬆心情，以減少緊張所造成的胃痙攣。

⊙選擇題

4. () 導致胃痛的原因有很多，但不包含下列何者？
(1) 1 星期吃 4 次燒烤；(2) 食無定時；(3) 吃飽後馬上工作或做運動
(4) 少量多餐
5. () 胃痛通常服藥後會緩解，如果疼痛持續惡化，或伴隨其他症狀，應儘快就醫，不包含下列何者？
(1) 噁心；(2) 解黑便；(3) 高燒；(4) 出血
6. () 急性胃痛時，不建議攝取下列何種食物？
(1) 白稀飯；(2) 白吐司；(3) 運動飲料；(4) 甜食

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(O) 3.(O) 4.(D) 5.(A) 6.(D)

三軍總醫院 護理部 編印
急診部

諮詢電話：(02)24633330