



## 1. 飲食方面

### 禁忌的食物：

- 減少刺激性食物，如：酒、酸味食物及芥末、胡椒、辣椒等刺激調味品。
- 避免大量的高脂肪食物，如：油煎食物等。因純糖類會刺激胃酸分泌，所以儘量少吃甜膩的蛋糕與硬果的食物。

### 適當的食物：

- 採用溫和而質地柔軟，易消化的飲食方式，並建議少量多餐。
- 飲食宜定食定量，勿暴飲暴食並注意細嚼慢嚥。
- 水果宜飯後食用，可食用水果有：木瓜、香蕉、西瓜、蕃茄等。
- 採低纖維、易消化食物，可食用的有：胡蘿蔔、馬鈴薯、冬瓜、豆腐等。



## 2. 藥物方面

- 出院後請依醫師指示服藥。
- 請勿隨意停藥或增減藥物劑量。



## 3. 自我照顧方面

- 保持情緒穩定，避免工作過於疲累。
- 進餐時，要有舒適的環境，及保持愉快的心情。
- 依個人疾病狀況做適當運動，如：散步、體操等，以不過於勞累為原則。
- 避免劇烈運動，要有適當的休息。
- 減少抽煙及喝酒的次數，盡可能戒煙，以減少胃酸的分泌。
- 天氣寒冷時，請適當的保暖，避免疾病復發。
- 每日觀察大便顏色、量及性質。
- 若有頭暈、臉色蒼白、解黑便等疑似腸胃道出血症狀時，應立即就醫。
- 配合醫師門診時間，定期返院檢查。

