



胃痛病人之護理指導

胃痛是指上腹部突然有疼痛的感覺，通常是在吃某些不易消化或刺激性或不明食物後發生，也可能出現空胃時或吃了不清潔食物間隔一段時間發生。

※返家後應注意：

- 一、請遵守藥物服用方法及時間，胃乳制劑服用時請勿配開水，需間隔半小時後才可飲水。
- 二、如果您服藥後依然無法緩解疼痛情形，有解黑色大便或吐血等情況時，請立刻返院急診。
- 三、返家後飲食應注意事項：太冷、太熱、辛辣、刺激性、不易消化食物如：咖啡、茶、菸、酒、汽水、麻辣鍋、芭樂、糯米、蛋、奶、豆類製品食物、蛋糕等應避免。
- 四、進食採少量多餐，吃八分飽，規則的用餐時間，細嚼慢嚥保持輕鬆的用餐心情。
- 五、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 1-2 小時不宜做劇烈的運動。
- 六、平常宜儘量放鬆心情，以減少緊張所造成的胃痙攣。
- 七、如持續反覆發作，則需至腸胃科門診安排胃鏡檢查，以鑑別造成胃痛之原因，及早治療。

參考文獻

林瑞青、董曉萍、林淑美、汪幼麗(2006)，急性腹痛急診室之評估與處理，國防醫學院，30(5)，424-431。