

消化性潰瘍：

〔定義〕

消化性潰瘍是上腸胃道最常見的疾病，大部分發生在胃小彎和十二指腸；其組織常因潰瘍而減少其功能。根據遺傳方面的研究，發現血型為O型者比其他血型者更容易罹患消化性潰瘍。

◇ 常見的原因有：

1. 不良的飲食習慣。
2. 情緒上的壓力與刺激，如過度抽菸及季節（多發作於春季和秋季）。
3. 嚴重創傷、燒傷或疾病。
4. 藥物影響，如阿斯匹靈、類固醇。
5. 遺傳。

〔症狀〕

1. 胃潰瘍患者疼痛時間多在飯後半小時至一小時發生，疼痛部位在左上腹部，疼痛較尖銳，可持續15分鐘至1小時，疼痛時進食，將使疼痛加劇。
2. 十二指腸潰瘍患者，疼痛時間常在飯後2至3小時發生；夜間常在凌晨一到兩點痛醒，疼痛部位多在腹右側或肚臍的上方，疼痛為燒灼性痛或飢餓時不舒服的感覺。疼痛持續至下次進餐為止，吃點東西能除去疼痛。
3. 嘔吐，通常是在一次嚴重的疼痛後跟隨而來。胃鏡檢查可直接看出到潰瘍的部位，是目前臨床最簡便的診斷方式。

痛風：

〔定義〕

痛風的發生是因體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸鈉鹽沉積在關節腔內，造成關節腫脹和變形。

痛風的徵象分為四個階段：無症狀的高酸血症、急性痛風、不發作期、慢性痛風石關節炎。

〔護理方式〕

1. 急性痛風發病期應儘量選擇普林含量低的食物，蛋白質最好完全由蛋類、奶類及奶製品供給。
2. 非急性的痛風發病期仍應避免食用普林含量高的食物。
3. 儘量維持體重於標準範圍內；體重過重時應慢慢減重，每月以減輕1公斤體重為宜；但急性發病期不宜減重。
4. 避免攝取過多的蛋白質。

5. 盡量多喝水。每日至少喝 2000 毫升以上的水。
6. 盡量避免喝酒。