



潰瘍性結腸炎 Ulcerative colitis

一、什麼是潰瘍性結腸炎：

是一種原因不明的結腸黏膜和黏膜下層發炎導致潰瘍疾病，發炎部位多發生在直腸及乙狀結腸，但也可能發生在大腸。女性罹患率高於男性，大多數病人在治療緩解後會再復發而成為慢性，甚至有致癌的危險性

二、致病原因：

- (一)細菌感染
- (二)食物過敏反應：大部分病人對牛奶過敏
- (三)免疫力降低
- (四)家族史，尤好發年輕人
- (五)情緒障礙者
- (六)其他：吸煙、服用口服避孕藥

三、症狀：

- (一)主要症狀包括：便血、腹瀉、每天排便 10-15 次以上、腹脹、腹痛、痙攣性腹痛、左下腹絞痛
- (二)常會有噁心、嘔吐、體重減輕的情形
- (三)因出血引起的貧血、頭暈，偶而伴有發燒的情形

四、臨床處置：

- (一)禁食：以靜脈輸液方式補充營養
- (二)藥物治療
- (三)飲食治療：均衡飲食、細嚼慢嚥、避免刺激食物高熱量飲食、高蛋白低渣、低油，並限制乳製品
- (四)手術治療

五、飲食：

- (一)選擇低油的飲食及烹調法：
 - 1.烹調時，採不必加油的烹調法如：蒸、煮、燴、清燉、烤、紅燒、涼拌
 - 2.禁用油炸方式烹調食物

3.肉類選擇瘦肉，紅燒或燉湯時，應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用

六、居家照顧：

- (一)依醫師指示服藥，避免自行停藥、減藥或服用成藥
- (二)觀察類固醇用藥之常見副作用：如月亮臉、水牛肩、全身水腫、消化道潰瘍、免疫功能降低致易感染等
- (三)注意解便的次數、顏色、性狀，以及是否有出血存在
- (四)肛門周圍皮膚清潔避免破皮
- (五)採低脂肪、無刺激性、低纖維高熱量、高蛋白飲食原則，並應限制乳製品
- (六)避免可可、巧克力、柑桔果汁、過冷過熱、酒、含碳酸飲料、豆類及製品等產氣性食物
- (七)避免攝取過敏食物，並戒菸
- (八)保持心情愉快、適度休息並減輕壓力
- (九)預防感染，當有感染症狀時（發燒、畏寒或感冒症狀等）應立即就醫診治
- (十)出院後第一週，須回院複診，如有下列情況，需立即返院：便血（大便帶血）、腹痛、嘔吐

七、參考資料

- 李和惠、林麗秋、胡月娟（2019）。消化系統疾病病人之護理。於林貴滿總校閱，*內外科護理學上冊*（六版，653-824頁）。台北：華杏。
- Calderón M, Minckas N, Nuñez S, Ciapponi A (2018). Inflammatory Bowel Disease in Latin America: A Systematic Review. *Value Health Reg Issues*,17,126-134. <https://doi/10.1016/j.vhri.2018.03.010> .