

### 一、致病原因：

疾病引起、長期服用藥物，如：阿斯匹靈、皮質類固醇類消炎藥、抗凝血劑等；抽煙、喝酒、情緒容易緊張、長期處在生活或是工作環境壓力較大者。

### 二、常見症狀：

- 1.吐血、解黑便或血便、腹痛、呼吸困難、疲倦、體重減輕、
- 2.若出血情況嚴重，可能出現以下的低血量性休克症狀：意識混亂、躁動不安、血壓低、心跳太快、脈搏減弱、呼吸變淺、皮膚冰冷、蒼白、潮濕。

### 三、日常照護注意事項：

- 1.維持良好的生活作息、勿熬夜，最好能有輕鬆及無壓力的生活步調及進食環境。
- 2.飲食方面：
  - (1) 避免服用刺激性之食物或調味料如：辣椒、醋、胡椒、芥末…等。
  - (2) 禁止抽煙喝酒及喝咖啡、喝茶、可樂。
  - (3) 採少量多餐的方式進食，勿暴飲暴食或挨餓。
- 3.應按時服用藥物，了解藥物的服用方式、劑量及注意事項，並定期回診。
- 4.避免工作過於疲累，每天應有一定的休息時間及睡眠，飯後應有短時間的休息。
- 5.若返家後有出血之情形應立即回院診治，如血壓下降、脈搏加快、皮膚溼冷、臉色蒼白、吐血或解黑便等，切勿拖延。