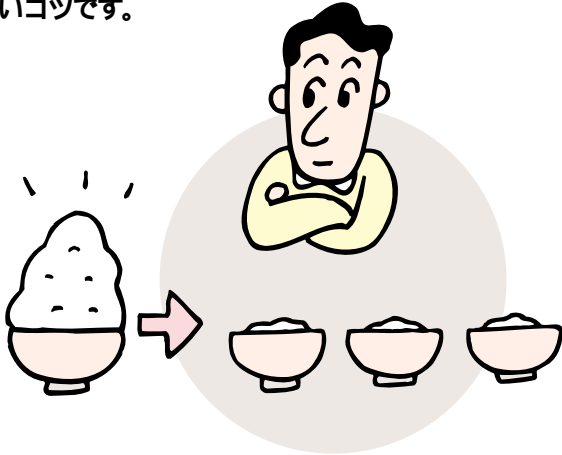


胃・十二指腸潰瘍とつきあう法

胃・十二指腸潰瘍の急性症状がおさまりに通院治療をしている場合、生活する上でどんなことに注意したらよいでしょうか。

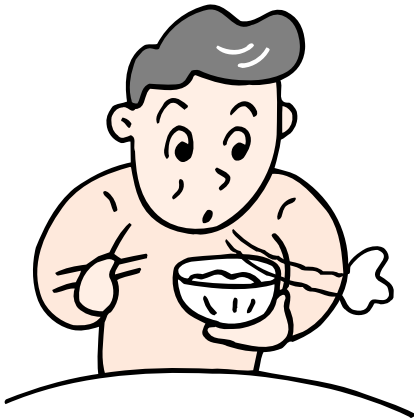
1 規則正しい食生活を送る

食事時間を守る、腹八分目を心がける、空腹状態を続けないといった点に注意しましょう。また、1回に食べる量を少なくし、回数を多くとるのが胃に負担をかけないコツです。



3 胃に負担をかけない食事を

油で揚げた料理、貝類、干物は避け、卵を使った料理や煮魚、焼き魚などの魚料理を食べましょう。また、冷たすぎるもの、熱すぎるものも胃に負担をかけがちです。



2 外での飲みすぎ食べすぎに注意

特に、勤務後の酒席などでは、食べ過ぎや飲み過ぎになりがちです。あらかじめ節食していることを宣言して自衛しましょう。また、外食は、できれば1日1回までにとどめたいものです。



4 嗜好品はガマンする

コーヒー、紅茶などカフェインを含むものは、胃液の分泌を盛んにするため、避けたほうがよいでしょう。同じ理由で、タバコや香辛料、味つけの濃いもの、酸味の強いものとりすぎにも注意してください。



再発を防止するために、医師の指示に従っておクスリを飲み続けましょう。また、別の診療科にかかるときや町の薬局でおクスリを買うときは、必ず治療を受けていることをお知らせ下さい。