

正視 3大

胃痛、胃氣脹、消化不良是都市人通病，但這些病徵可能反映病人患上胃酸倒流、功能性消化不良或幽門螺旋桿菌等三大常見消化系統疾病，很多時未能得到正視，結果情況愈演愈壞。

節日過後，因消化系統毛病求診個案大增，很多時與不良飲食習慣有關。家庭醫生說，如能正視生活作息時間及糾正不良飲食習慣，消化道便不用受苦。

撰文：陳旭英 設計：張均賢

陳先生經歷多年胃痛，
苦不堪言。



▲節日時大家盡情進食，之後因消化不良求診人士大增。



▲飲用酒精會刺激胃部，有胃炎或胃潰瘍人士應避免。



▲麻辣菜式中的油分及辣味均會刺激胃黏膜，引致消化問題。

十餘歲的陳先生，受胃痛之苦多年，雖然有求醫、檢查、服藥，但始終未能完全脫離痛楚。

「大學畢業後任職傳媒業，經常突發性外出採訪，以致食無定時，一日三餐都沒有固定時間進食，有時不吃早餐便開工，甚至不吃早午餐，全日第一餐是下午茶。一日只能吃兩餐，而且餐與餐之間時間相距甚短，例如四時吃第一餐，七時又吃晚餐。

又有時很夜才能吃晚飯；加上吃飯急促，十數分鐘便吃完一餐，隨即又開始工作，

消化系統疾病

所以很快推出胃病來。

「之後開始有突發性胃痛，痛起來像胃扭住般，十分辛苦，胃痛出現時間亦沒有規律，長時間不進食會胃痛，但有時吃飽了亦會胃痛；或緊張及壓力大時亦會胃痛。而我比較特別，胃痛時不用服胃藥，而是飲一杯水，定神下來，胃痛便會漸漸減退，大約二十分鐘後便完全消退。」陳先生說。

生理結構問題

情況持續了一年，其後陳先生經歷一段每天胃痛的苦日子，捱了三星期終於肯求醫。醫生見他年輕，估計不是胃癌一類的嚴重問題，但仍建議他照胃鏡，並檢查是否有幽門螺旋桿菌。

幸好檢查後顯示胃內沒有潰瘍或胃炎，亦沒有幽門螺旋桿菌，相信陳先生是因為壓力而導致胃功能失調，治療方案是改善飲食習慣及減壓。

另一位經歷長期胃痛的是張小姐，才三十歲的她任職銀行產

品銷售員，需要經常

見客，她求診當天已經胃痛大半天，但當天晚上仍然要與客人會面，晚飯期間需要飲酒，她明知飲酒會加劇胃痛，但因不能缺席，於是到養和醫院門診見醫生，希望能事先處方胃藥。

「我有長期胃痛，曾經照過胃鏡，知道有胃潰瘍，應該是治好了。但這陣子又開始胃痛，今天晚上亦要飲酒，我知道飲酒對胃不好，但實在沒法子，醫生請你幫幫我，先給我開藥吧……」張小姐說。

身為醫生遇到上述病人都不非常無奈，唯有建議她先服藥，去到晚宴場合盡量多進食，減少飲酒，或飲用刺激性較低的酒。

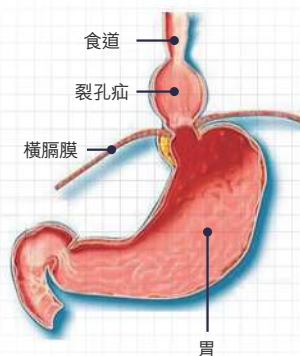
養和醫院家庭醫學專科醫生周詠文醫生說，消化系統毛病是

認識裂孔疝

部分胃酸倒流問題與肥胖有關。

周詠文醫生解釋，當肚臍愈來愈大，即積聚愈多脂肪，橫膈膜便愈被拉扯，令食道括約肌鬆弛；而我們的橫膈膜不但在呼吸時會上下移動，同時會向兩邊拉扯，正常情況下橫膈膜是箍住食道，但當人愈來愈肥胖時，橫膈膜便失去箍住食道的作用。

上述的結構上變化，可稱為裂孔疝(hiatus hernia)。問題出現後，胃酸倒流病徵會較明顯及持續，這類人士通常會倚賴服藥控制徵狀。



►周詠文醫生說治療消化道疾病，一定要徹底改善生活及飲食習慣。

都市人常見疾病。常見有以下三個情況：第一，胃酸倒流；第二，功能性消化不良；第三，幽門螺旋桿菌。

周醫生先解說胃酸倒流：「胃酸應該在胃內，食道在正常情況下不應有胃酸。胃酸倒流是胃與食道之間的賁門括約肌鬆弛，人在平躺時，胃酸就有機會倒流至食道；而食道不像胃部般有黏膜保護，胃酸就會灼傷食道，引致發炎甚至潰瘍，及增加患上食道癌機會。」

胃酸倒流十分常見，外國統計有一至兩成人有胃酸倒流，香港患者相對較少，但全港有百分之二人口每日都有胃酸倒流情況出現。



►進食時細細咀嚼，避免大口吞嚥，有助消化。



「因胃酸倒流求診的病人，通常會說有火燒心的感覺，感覺喉嚨好酸好苦；有些人說經常咳嗽或聲沙，經追查後才發現是胃酸倒流，喉嚨受胃酸刺激，胃酸侵蝕聲帶令聲帶受損而聲沙。」周醫生說。

當有懷疑胃酸倒流人士求診時，醫生會查問患者有沒有火燒心的感覺、是否感覺經常有胃氣湧出來等。

胃酸倒流成因，與香港人生活忙碌，太夜進食有關。「很多求診者經常超時工作，下班後很夜才進食，然後很快便上牀睡覺，這時胃部仍然脹滿，食物仍未消化，當你躺下時，就像一個平躺的玻璃瓶，裏面的胃酸自然容易湧出。」

橫膈膜鬆弛裂孔疝

另一個狀況是橫膈膜鬆弛引致裂孔疝，俗稱「橫膈膜小腸氣」，橫膈膜括約肌因為年長或肌肉退化而鬆弛，加上腹部壓力大，胃氣脹，壓力會將這個位置推開形成橫膈膜裂孔疝，將胃部與食道之間的括約肌向上推，出現「橫膈膜小腸氣」，導致胃酸倒流。

周醫生指出治療胃酸倒流最簡單方法是改善飲食習慣及減壓。「壓力會影響胃部的交感神經無法正常操作，建議患者尋找方法減輕壓力，並盡量少食多餐，避免太夜進食，睡前兩小時不應進食，讓食物有時間消化落格；另外亦可以將枕頭墊高形成十五度角，減少胃酸倒流的機

胃鏡檢查可以清楚了解胃內部情況，及即時抽取組織化驗。



陳先生現時進食定時，胃痛情況略有改善。



會；同時要減少吸煙或戒煙，及減少進食高脂食物。

亦可以進行重力訓練，收緊橫膈膜肌肉，改善胃酸倒流。

藥物方面可服用抗胃酸及質子泵抑制劑，減少胃酸，從而改善胃酸倒流。另外胃動力促進劑，可以令食物較快落格，減少胃脹及胃氣機會。如情況嚴重，藥物無法改善，可考慮做手術收緊括約肌。」

壓力有關年輕患者多

第二類常見的消化道問題是功能性消化不良。周醫生說，「病人持續胃痛、胃氣脹、消化不良等，如服藥後沒有改善，就需要進行結構性檢查，例如內窺鏡檢查，或做銀餐食道造影檢查，確定沒有結構問題，排除胃潰瘍、胃癌等嚴重疾病。如病人又有經常飽脹的感覺，進食少食物已經有飽脹感，這種是胃動力問題，無法有效率地消化食物，清空胃部。」

造成功能性消化不良的原因，主要是緊張及壓力、暴飲暴食、吸煙、過量飲酒。

「消化不良非常普遍，年輕患者較常見，三十歲以下人士大

幽門螺旋桿菌是另一常見引致胃痛原因。周詠文醫生說，這細菌可以在酸度極高的胃內生存，引致長期胃炎、胃潰瘍、食道癌及淋巴癌等。

「幽門螺旋桿菌十分常見，根據統計大概有四至五成人胃內有幽門螺旋桿菌，可能與飲食習慣有關，日本是七成半人帶菌，山東是八成人。大部分有幽門螺旋桿菌人士都沒有病徵，只有約百分之三至四會有病徵。」

如發現胃炎或胃痛病人胃內

四成人

有幽門螺旋桿菌

約佔六至七成，與工作壓力大，生活習慣不規律有關。當到了五十、六十歲年齡群組，這類患者較少，大約只佔百分之一至二，原因可能是壓力下降或消失。」

▶病人或有需要進行超聲波檢查。



功能性消化不良

病徵：

- 經常胃痛
- 經常有胃氣
- 進食後長時間有飽脹感，感覺食物滯留胃內，俗稱「未落格」

患者會經常擔心是否有胃癌，所以會見醫生照胃鏡。照胃鏡後可能會發現有幽門螺旋桿菌，或有輕微胃潰瘍。

要徹底解決問題一定要改善生活習慣，而不能長期靠藥物。

治療：非緊急的方法是改善飲食習慣，少食多餐，減少暴飲暴食，減少過量飲酒，戒煙，減少進食辣及油膩食物。

功能性消化不良患者男女比例，以女性較多，可能與女性願意見醫生有關。

藥物：主要是抗胃酸藥、質子泵抑制劑，以減少胃酸。

◀吹氣測試可以檢查胃內是否有幽門螺旋桿菌。



「麻糊狀。」

在追查病因時，醫生會檢查病人的臨牀病徵，例如檢查腹部是否有任何位置痛楚，會否有痛楚反射到後背：亦會進行「觸診」，特別是長者，因為他們對痛楚的感覺不夠敏感。如患者虛弱，面色蒼白，就需要驗血。

如果檢查後都沒有發現，醫生會建議病人先改善飲食習慣，及處方減胃酸藥物、增加胃動力藥物等。

如果服藥後，情況持續，沒有改善，會建議病人做幽門螺旋桿菌測試及照胃鏡。

如懷疑是食道吞嚥問題，就會用銀餐X光造影檢查。

有時亦會要求做超聲波掃描。因為胃痛、消化問題有機會是膽石或者膽管問題導致，另外亦有可能是胰臟問題，如有發現就需要再接受進一步檢查。■



▲墊高枕頭至形成十五度角睡覺，避免胃酸倒流。



▲抑制胃酸藥物，一般都能改善胃痛情況。