



健康講座

# 了解都市腸胃病 — 消化不良

謝翠怡醫生

家庭醫學專科醫生

香港大學家庭醫學及基層醫療學系臨床助理教授

2019年12月1日 (星期六)

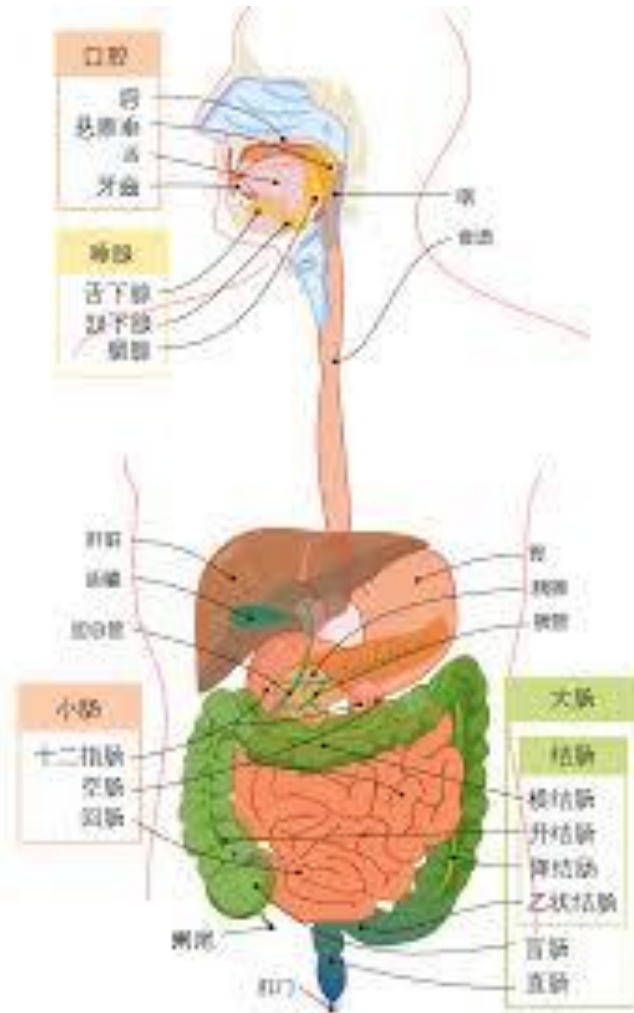


# 何謂「消化不良」？

- 「消化不良」一般指中上腹或腸胃不適的徵狀，包括上腹痛、作悶、胃脹、食慾不振、反酸 (偶見胸口灼熱)、噯氣等。
- 一年內症狀持續出現多於三個月(慢性或間歇性)



# 認識消化系統



# 「消化不良」的兩大類型

## 1. 器官性消化不良:

- 器官性消化不良（**Structural Dyspepsia**）是由不同的消化系統疾病、感染細菌或是因各類藥物引起。
  - 消化系統疾病 — 如患有胃或十二指腸潰瘍、胃食道反流（胃酸倒流）及腸胃惡性腫瘤等等。
  - 藥物 — 服用某些藥物，如非類固醇類消炎止痛藥（**NSAIDs**）、阿斯匹靈等對腸道造成刺激，引起胃或十二指腸發炎甚至潰瘍。
  - **幽門螺旋桿菌** — 幽門螺旋桿菌（**Helico-bacter pylori**）是一種耐酸菌，可以在強酸環境下生存，常寄生在胃內，有機會導致胃炎、胃潰瘍及胃癌。國際衛生組織已經將幽門螺旋桿菌列為一級致癌病菌，並且證實是誘發胃癌的高危因素。



# 「消化不良」的兩大類型

## 2. 功能性消化不良:

- 如果持續三個月或以上出現消化不良的病徵，但身體檢查、病理報告，又或做過胃腸道內窺鏡檢查，結果都不能確定特殊的致病因（即是無病因），就可能是患上功能性消化不良（**Functional Dyspepsia**）。
- 60%有消化不良症狀的病人往見醫生都屬於這一類型。



# 如何診斷「消化不良」？

- 醫生通常會根據病人情況替病人做些基本檢查，觀察臨床症狀及按需要進行一些理學檢查。
  - 一般是先給予胃藥看看病人反應，如有其他懷疑，則會建議做上消化道內窺鏡檢查（**Oesophagogastroduodenoscopy**，**OGD**），即坊間所說的「照胃鏡」。(現時一般的胃鏡檢查都會包括幽門螺旋桿菌檢驗。)
  - 亦可按需要看看是否做幽門螺旋桿菌測試，例如「吹氣測試」。
  - 此外，有時亦可能需要加上超聲波檢查或胃食道酸鹼度檢查等。



# 「消化不良」的成因

- 暴飲暴食





# 「消化不良」的成因

- 飲食不定時





# 「消化不良」的成因

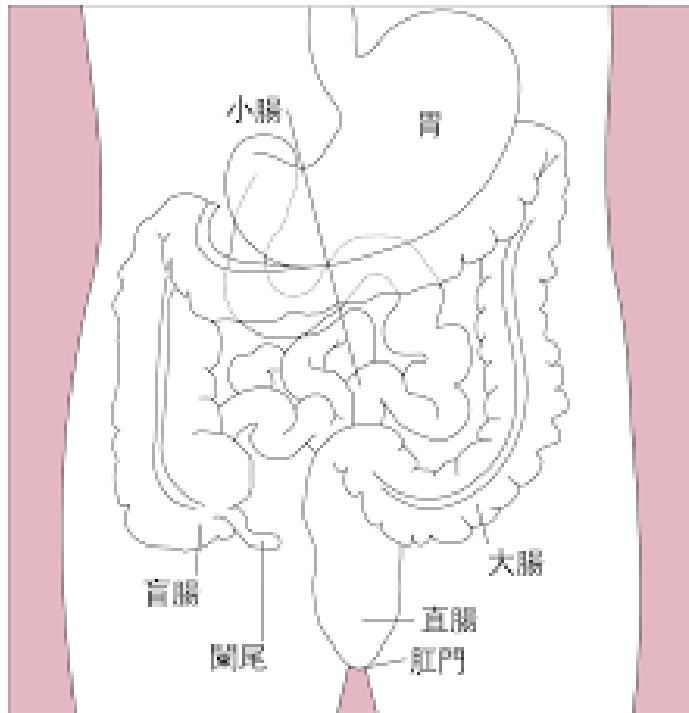
- 精神緊張：

- 當精神緊張而呼吸急速時，往往吞入大量空氣，引致胃氣脹。



# 「消化不良」的成因

- 缺乏運動：平日少做運動，令腸道活動減慢。



# 「消化不良」的成因

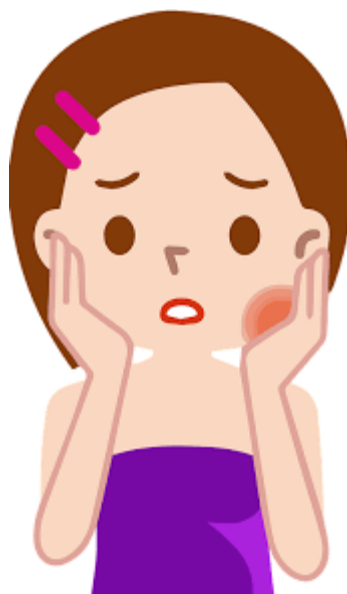
- 吸煙和酗酒



# 「消化不良」的成因

- 咀嚼困難：

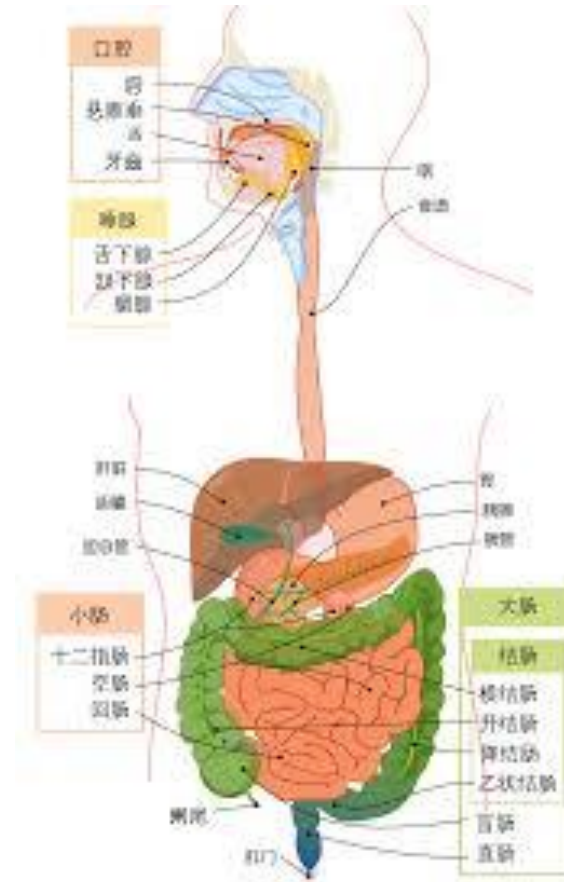
- 牙齒脫落、牙痛或牙托不合適，不能有效咀嚼食物。



# 「消化不良」的成因

## • 生理改變：

- 唾液、
- 胃液、
- 消化酵素、
- 和膽汁減少，影響消化功能。





# 「消化不良」的成因

- 藥物：如亞士匹靈和非類固醇消炎藥等。





# 「消化不良」的預防及處理



# 「消化不良」的預防及處理

- 健康生活方式:



# 「消化不良」的預防及處理

- 飲食調適:
- 少食多餐，以減輕消化系統的負荷。
- 細嚼慢咽，食物應在口腔內充份咀嚼後才吞嚥。



# 「消化不良」的預防及處理

- 如果咀嚼有困難，應選擇柔軟和潤滑之食物，如粥、湯粉或麵、浸於飲品或湯之餅乾、魚、豆腐、蒸水蛋、碎肉、去皮之水果等。





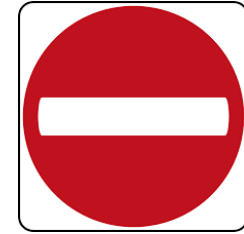
# 「消化不良」的預防及處理

- 使用合適的烹調方法，如燉、燉、煮等。
- 在烹調或進食前，先將食物切碎或剪碎。



# 「消化不良」的預防及處理

- **避免**同時進食大量流質，以減輕飽脹噁心感。
- **避免**煎、炸、肥膩等高脂肪食物。
- **避免**含咖啡因之食物和飲品，如朱古力、咖啡、茶等。
- **避免**穿著太緊之衣服。
- 進食後**不宜**立刻躺下，以防止食物倒流回食道。





# 「消化不良」的預防及處理

## • 情緒與壓力的處理：

- 實踐身心鬆弛法，有助紓緩緊張情緒。
- 妥善安排工作或家務，可減低時間緊迫所帶來的精神壓力。
- 多欣賞自己、別人和週遭事物，令自己更開懷。



# 「消化不良」的預防及處理

## • 正確使用藥物:

- 治療消化不良的藥物很多，醫生會因應不同病理成因來處方。應按指示完成療程，以減低復發的機會。
- 一些藥物如亞士匹靈、止痛藥或非類固醇消炎藥等，均能引致消化性潰瘍，切勿自行服用。如有關節痛症的問題，要先由醫生處方才可服食。



# 治療「消化不良」的藥物

- 中和制酸劑
- 胃酸抑制劑
- 促進腸道蠕動藥物
- 黏膜保護劑
- 化氣藥
- 如與精神壓力相關，可使用低劑量抗憂鬱藥物。
- 如是幽門螺旋桿菌感染則需接受抗生素及抗胃酸藥的療程。



# 會是其Ⓘ他嚴重的疾病嗎？

- 消化不良可能只是暫時的小問題，但這些病徵亦可能顯示已有消化性潰瘍；假若不加以理會，嚴重的可導致穿孔或胃出血。此外，早期胃癌亦可能有類此的病徵，因此，如有懷疑就應及早延醫診治。以下是一些不容忽視的病徵：
  - 持續性食慾不振；
  - 無故消瘦；
  - 嘔吐，尤其吐血；
  - 排泄出墨黑色像芝麻糊的糊狀糞便；
  - 突發或持續的腹部劇痛；
  - 長期服用亞士匹靈或止痛藥人士，出現消化不良徵狀；
  - 已患有消化性潰瘍的人士，徵狀突然惡化。
- 除消化不良症狀外，亦伴隨呼吸短促、出汗，輻射至胸部、頸部或手臂的疼痛（可能是心臟病）。



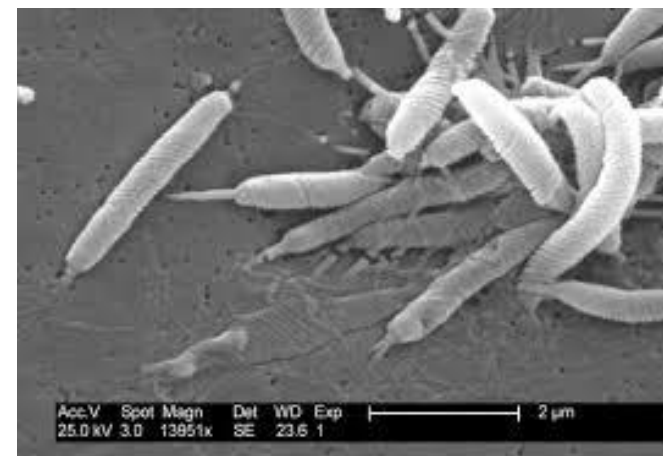
# 幽門螺旋桿菌

- *Helicobacter pylori*
- 幽門螺旋桿菌生存於胃部及十二指腸的各區域內，會引起胃黏膜輕微的慢性發炎，甚或導致胃及十二指腸潰瘍與胃癌。
- 估計現時全港約有30-50%人口屬帶菌者，超過80%的帶原者並不會有明顯病徵。



# 幽門螺旋菌測試檢查

- 幽門螺旋桿菌吹氣測試
- 幽門螺旋桿菌抗體測試
- 糞便抗原檢測
- 胃窺鏡檢查





# 資料來源:

1. 香港特別行政區政府衛生署長者健康服務網站
2. 《醫·藥·人》第 163 期
3. Google 圖片庫

