



# 長期消化不良 腸胃病徵



消化不良可能是胃潰瘍的病徵。

(Getty Images)

香港人生活節奏急速，工作和學業壓力大，加上食無定時，容易出現胃痛、胃脹、食飽食滯等消化不良的徵狀。如果只是偶然發作，而不適又能在數日內自行消退，問題也不大。如果情況持續，不但情緒會變差，工作和社交生活也同樣受影響。若發覺長期胃口欠佳、大便變黑、體重下降、吞嚥不順暢或吐血便要特別注意，因為這可能是其他腸胃病的早期徵狀，宜盡快接受進一步檢查，找出病因。

消化不良在香港是十分常見的都市病，據統計，約1至2成的香港人有不同程度的消化不良。

## 常見都市病

消化不良的病徵主要集中在上腹，包括胃痛、胃脹、胃部不適、噁心等，即使進食的分量不多，但也很容易覺得飽。患者會產生很多胃氣，亦可能經常放屁，部分病人更會有胃酸倒流的現象。

消化不良的程度和維持的時間因人而異，病情輕微者，病徵可於一、兩日內自行消退，而且不再復發，但定期復發或長期不適的情況也大有人在。此外，患者可能每次病發的病徵和嚴重程度都不同。

消化不良對患者的身、心均有影響，種種不適令他們心情變差，無法集中精神工作，部分病情嚴重的病人，更需要請病假在家中休息。

經常有胃氣亦令病人感到尷尬，他們因而會減少與朋友見面，社交生活受到限制。

## 與胃部功能有關

消化不良相信與胃部功能欠佳有關。在正常情況下，當我們進食時，胃部的肌肉會放鬆，擴大胃部容量以便消化吃下的食物。之後胃部肌肉會慢慢收縮，將經初步消化的食物排入小腸。即使在空肚的狀態之下，胃部仍然維持輕微的蠕動，幫助排走胃部內的液體。

消化不良患者因為胃部蠕動有問題，以致消化過程不暢順。首先是進食時胃部不能擴大，所以患者沒吃多少東西就已經覺得飽和吃不下。其次是胃部肌肉收縮得不夠快，引致食物長時間滯留在胃內，無法排入小腸，造成長期飽滯的感覺。即使在空肚時，胃部肌肉也不懂收縮，故患者經常感到胃脹。無論只是個別程序出了問題，還是整個消化過程都有問題，均可引致消化不良的徵狀。

## 壓力令病情惡化

糖尿病和腎衰竭均會影響胃部功能，造成消化不良，然而其餘大部分消化不良的個案都是成因不明的。其中一個已知會導致消化不良

的因素是生活壓力，精神緊張和情緒壓力會增加該病發生的機會。此外，食無定時和吃得過飽也會引起消化不良。

消化不良通常病情較輕微，若能於數日內自行痊癒，便毋須過分擔憂，但徵狀持續則需要就醫。要是消化不良的徵狀在45歲之後才初次出現、大便呈黑色、吞嚥時感到不適或有異物阻礙、體重下降、經常沒胃口、嘔吐物帶血等就更需加倍留神，因為這些都是其他腸胃疾病如胃潰瘍、十二指腸潰瘍、甚至胃癌的病徵。

## 或需進一步檢查

有上述高危因素的病人，必須接受進一步的檢查，一般可透過胃鏡和超聲波檢查，找出是否有隱藏的腸胃病。一旦查明病因，就可以對症下藥。

此外，消化不良亦可能與幽門螺旋菌感染有關。這種細菌生長在胃部，中國人感染幽門螺旋菌的情況頗為普遍。研究發現，幽門螺旋菌與消化不良有共生或因果關係，換句話說，部分感染幽門螺旋菌的人會出現消化不良的徵狀，但亦有受感染的人可以全無病徵。所以，在診斷消化不良時，亦會同時檢驗患者有否感染幽門螺旋菌。約3至4成受感染的病人，在接受治療清除了幽門螺旋菌後，消化不良的情況亦得以改善。

## 治療非百分之百有效

在排除了其他腸胃疾病的可能性後，可因

應個別病人的不同病徵進行治療，如服用化胃氣、減少胃酸分泌的藥物，可單一使用或混合幾種藥物一併使用。目前並無針對消化不良的特效藥，治療目的以紓緩病徵為主。

若服藥一段時間後病情仍未有改善，可能需要改服其他藥物。由於大部分消化不良個案都成因不明，要根治該病非常困難，而且並非所有患者都對藥物治療反應理想，部分人或需要長期服藥，因此病人不宜對治療抱過高的期望。

## 改變生活習慣

在接受治療的同時，病人還要在生活習慣上加以配合，才能減低病情惡化的機會。他們應少食多餐，盡量避免工作壓力，以及少吃會刺激腸胃的食物。因為每個人的腸胃對不同食物的承受能力有別，難以一概而論，但奶類、咖啡和濃茶都是較容易引起腸胃不適的食物，宜盡量少吃。另外，做適量的運動可鍛煉消化道的肌肉，促進其蠕動，對增強消化道功能有一定幫助。

至於預防消化不良，其實方法也大同小異，最重要是養成健康的生活習慣，每日三餐必須定時進食，避免吃得過飽，並要注意減壓和做適量運動。



王振宇教授  
香港大學李國賢基金教授(腸胃科)