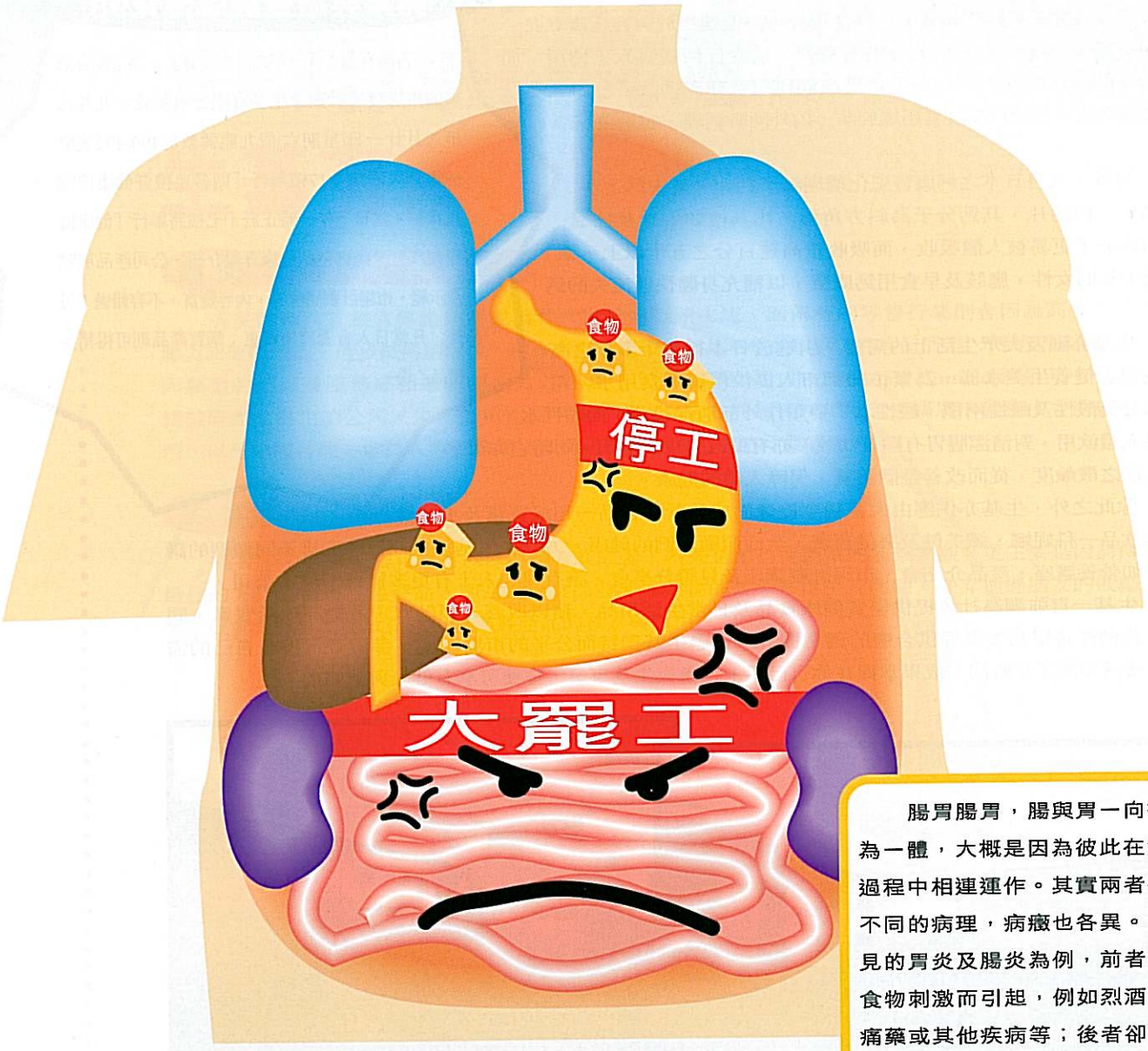


腸胃腸胃，腸與胃一向被視為一體，大概是因為彼此在消化過程中相連運作。其實兩者各有不同的病理，病癥也各異。以常見的胃炎及腸炎為例，前者是因食物刺激而引起，例如烈酒、止痛藥或其他疾病等；後者卻主要是過濾性病毒及細菌作怪。胃炎患者只會嘔吐、上腹疼痛；腸炎卻會令人下腹鼓脹、肚瀉大作。

胃痛迫人來 欲斷難斷的消化不良

□ 本刊記者

叮噹有個百寶袋，可隨意把任何大件物品收藏其中；人類的胃袋其實也不遑多讓，尤其在吃自助餐時，更能一展它能屈能伸的絕技。不過香港人奔波勞碌，生活壓力加上飲食不定時，令胃袋飽受折騰，百病叢生，即使有「神仙肚」也難逃此劫。

記得有一個廣告，當中的商人在競投土地時，因胃痛發作而險些敗於對手。這當然是廣告商的技倆，不過胃病發作時，那種痛苦確實叫人不好受，相信不少人也有過此經驗。

消化不良最普遍

根據瑪麗醫院較早前進行有關香港人腸胃病徵的電話調查顯示，在 2680 個受訪者中，有 18.5 % 的人有消化不良的問題；有 5.2 % 有腸抽筋；另有 5 % 出現胃食道倒流毛病。消化不良問題差不多在每5人中就出現在1人身上，普遍程度可想而知。

消化不良，其實只是一種統稱，舉凡感到**胃部痛楚（肚臍對上的位置）、有胃氣、脹悶、作嘔、反胃、抽筋，甚至只要是吃東西後感到胃部不適，都可稱作消化不良。**

消化不良本身是一種病癥，表示患者可能患上胃潰瘍、十二指腸潰瘍、功能性消化不良、甚至是胃癌。不過據**內科醫生程自剛**表示，大部份有消化不良問題的人，其實都是患了功能性消化不良。

功能性消化不良(Functional Dyspepsia)，**主要是指胃部在蠕動方面出現問題，令消化作用不完全；但基本上胃部結構完整，**不像胃潰瘍等出現損傷、變窄或有其他嚴重毛病。

狼吞虎嚥最傷胃

引致功能性消化不良的原因，與都市生活有很大關係。胃部的活動主要是受荷爾蒙及神經系統控制，因此面對香噴噴的蛋撻、鰻魚或燒鵝，大腦神經便會刺激胃液分泌，令人食慾大增；相反，**緊張的生活、焦慮不安的情緒及各種壓力，卻影響胃腸肌肉收縮，**不但會令人胃口大減，吸收能力亦會變弱，正如俗語所說「吃龍肉也乏味」。此外**飲食不定時，進食時精神不集中，暴飲暴食、飲食不當、煙酒**太多等均會令胃不好受，擾亂它的運作，長期如此便會引致功能性消化不良，可說是都市繁忙生活的副產品，難怪連不少中學生也有此毛病。

消化不良與幽門螺旋菌也有關係。據研究顯示，香港約55 %的人胃內有幽門螺旋菌潛伏，不過有一半以上的人不會出現甚麼病癥。幽門螺旋菌雖然會引致功能性消化不良，不過程醫生表示，它引起胃或十二指腸潰瘍的機會較大，而較少會引起功能性消化不良。

排除萬病驗消化不良

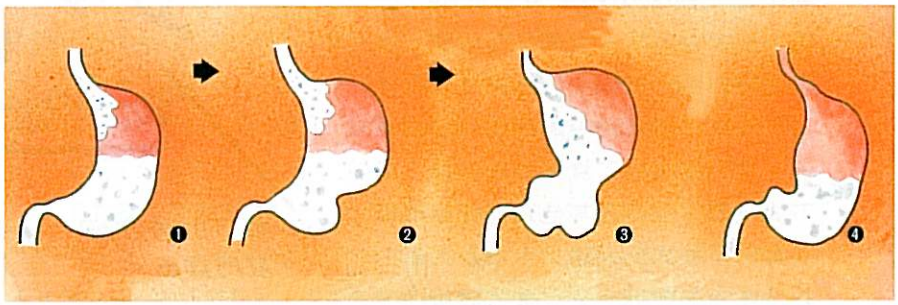
功能性消化不良的癥狀除了消化不良外，還包括飯後感到**胃部頂脹**（當然不是指吃完自助餐後！）；以前可以吃一整碟叉燒飯，現在只吃半碟便覺飽得要命；**胃氣脹**（嗳氣後會感到稍為舒服）；或**反胃**（但很少真的出現嘔吐情況）等。

由於功能性消化不良很難驗症，因此醫生只能採用排除方法(exclusion)，即經檢驗後，假如證明患者沒有患上潰瘍、癌症或其他疾病，醫生便會從癥狀判斷他是否患上功能性消化不良，並因應情況給予患者適當的治療。

可能與不是

假如消化不良患者沒有以下其他癥狀，表示他可能只是患了功能性消化不良：

(1) 胃癌癥狀，包括貧血、消瘦、嘔吐食物等；
(2) 胃潰瘍癥狀，包括空肚時肚痛，飯後痛楚會暫緩，但數小時後又會再疼痛不已；
(3) 假如患者超過 50 歲，患上胃癌的機會較大，必須小心檢查；但若然年齡在 45 歲以下，胃部出現嚴重問題的情況會較少。



當有食物進入胃時，胃會透過上而下的蠕動，將食物壓碎，並混和胃液。

鋇餐X光檢查

病者在檢查前需先服食含鋇的藥物，以便在X光下顯影。不過X光只能照見影像，不像內窺鏡可以清楚看到內部發炎等情況，因此需憑醫生經驗判斷。

內窺鏡檢查

全名應為胃部光導纖維內窺鏡檢查，醫生會將光導管狀的內窺鏡從口部伸入病者胃部，直接觀察病情。**透過熒幕，病者胃部的情形盡收眼底，任何腫瘤潰爛也難逃它的耳目，比X光更準確有效。**

醫生亦可利用內窺鏡鉗取胃部組織作化驗，檢查是否有癌症或幽門螺旋菌；甚至以它來割取腫瘤，而不用開刀。

＊ 透過內窺鏡，醫生可清楚看見病者胃內情況。

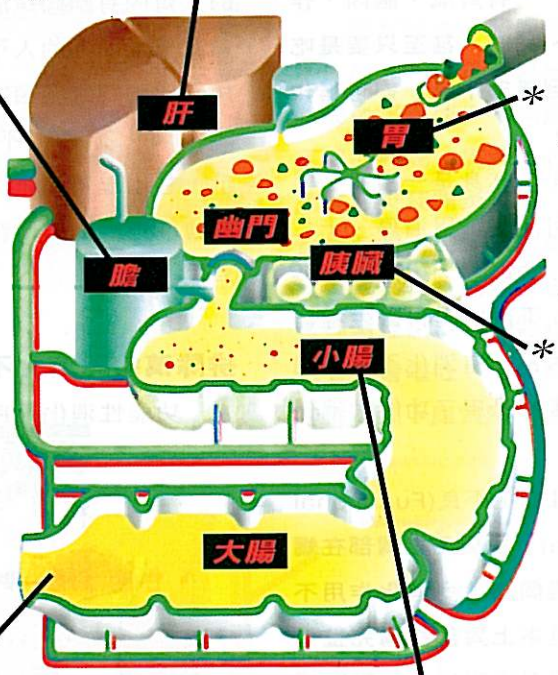
食物歷險記

當食物進入口腔後，首先由唾液中的酶施展化骨功，令食物更易消化。食物隨即經食道闖進胃部的關口賁門，一入「胃」門深似海，賁門有一層括約肌，令食物無法回頭逃走（倒流）。胃部有貯藏、混合、分泌和殺菌的功能。透過它由上而下的移動，利用胃壁擠壓和研磨食物，令食物潰不成形，與胃液混和成食糜。

食物飽受一輪蹂躪後，經幽門來到十二指腸及小腸。胃液此時才發功，把食物分解、磨爛；而肝臟、胰臟此時亦摻一把腳，分泌膽液及其他消化液來分解食物中的脂肪、蛋白質等。當小腸吸收了食物的養份後，餘下的纖維、水份和其他逃過小腸魔掌的養份會被送到大腸；水份及大部分養份會始終難逃一劫，被大腸吸收，其他廢料則會經肛門排泄，整個歷險旅程亦告結束。

＊ 肝臟接收小腸的養份後，經處理並送至全身。

＊ 膽汁有助分解食物中的脂肪。



＊ 食物進入胃後，與消化液混而為一。

＊ 胰臟分泌消化液，幫助消化蛋白質、脂肪及醣份。

＊ 剩下的渣滓經肛門排出。

＊ 食物經消化後，其養份經小腸吸收，並送至肝臟。

經檢查後，若沒有發現其他腸胃病，醫生便會判斷患者可能是功能性消化不良，並按個別癥狀給予治療。

癥狀	治療方法
飯後脹悶、不舒服	腸胃移動促進劑 prokinetic ，需飯前服食，能令胃部功能更有效蠕動，減輕脹悶、「頂住」的感覺。
胃氣	化氣藥，飯後服用。
精神緊張	• 精神科藥物，用以幫助病者鬆弛神經 • 鼓勵病者多做運動，有助紓緩緊張，並促進胃功能 • 充足睡眠絕對是減壓、鬆弛精神的良藥。
幽門螺旋菌	服食能清除細菌的抗生素

除了以上治療方法外，想改善消化不良的問題，最有效的方法始終是從飲食習慣方面下功夫。

• *定時飲食*

香港人其實都很難做到定時飲食，但應盡量嘗試。

• *進食時不要分神*

最理想是不看電視，亦不應與人交談，當然也不要再費心神於工作上。盡量保持心情愉快，有助胃液分泌，令食物消化更順利。食不知味，只會浪費金錢和美食，也浪費大好的味覺，令胃袋活受罪。

• *慢吞細嚼*

把食物盡量嚼碎，可減輕胃的負擔。同時，進食過急，加上不停地談話，會在無意中吸入很多空氣，引致胃氣脹。

• *少吃難消化食物*

高脂肪及蛋白質的食物需較長的時間消化，令胃部蠕動減慢，增加它的負擔。

• *不要暴飲暴食*

每餐以7、8成飽最為理想，因此自助餐還是偶一為之好了。

• *少吃多餐*

可避免胃部因一次過消化太多食物而形成沉重負擔。

• *戒煙戒酒*

• *減肥*

肥胖者應減肥，有助減輕胃部負擔。

沒有胃的日子

雖然胃在消化過程中擔當很重要的角色，但人沒有它也一樣可以消化。當胃部因疾病而需割除後，便會直接由小腸消化食物，不過行動自然慢得多，因此進行過胃部割除手術的人，應以少量多餐為主，以減輕消化系統的負擔。

＊資料提供：內科專家程自剛醫生

早期胃癌可治癒

胃癌的病發率在香港雖然未能位列前茅，但死亡率也半點不弱。據1983年至1992年的數字顯示，每10萬名死亡者中，有19人死於胃癌；而在1992年，亦有559人死於胃癌。

胃癌早期沒有甚麼癥狀，因此很多人在發現時已為時晚矣。胃癌可能是在胃部出口(即幽門位置)出現腫瘤，也可以是惡性潰瘍引致。假如腫瘤生長在胃部較狹窄的位置(例如幽門)，患者會較早出現癥狀；但若然腫瘤位於胃部較闊之處，便可能較遲才知道。

胃癌的病癥包括：上腹持續隱痛或脹悶不適，進食後癥狀加劇；吃東西時有頂着的感覺；嘔血；嘔吐食物；排出墨糊狀大便；食慾不振；消瘦；貧血等。患者一旦出現這些病徵，必須盡早找醫生檢查。目前治療胃癌的唯一有效方法，是在發病早期動手術割除腫瘤，避免其擴散。越早開刀做手術，痊癒機會越大。

目前香港患胃癌的人士以男性較多，據程自剛醫生推測，可能與男士嗜煙嗜酒、暴飲暴食的情況較女性嚴重有關，不過真正原因仍有待研究。另外據一些研究顯示，經常進食煙燻或含亞硝胺等致癌物質的食物，亦會增加患癌機會。無論如何，小心飲食，少煙少酒，對身體肯定百利而無一害。