消化不良大罷工

□ 本刊記者

「消化不良」，這四個字，是現代城市人的口頭禪，人人都懂說。當胃腹滯悶一輪後，一般人卻又不當一回事，繼續吃喝玩樂過日子。

別以為「消化不良」是都市生活的必然副產品而不將它放在心上，消化系統網絡陣容強大，遍及全身，只要肝臟、胃部、胰臟、膽、腸臟、內分泌及甲狀腺等其中一環出現問題，就仿如骨牌效應般，影響某部份的消化過程，最後令消化程序受到干擾。

在日夜追踪樓市行情的時候，也應關注身體各器官的變化，避免「消化不良」如鬼魅般繼續糾纏在你左右。

進食太多，會加重消化系統的負擔。

普有研究顯示，本港約有20%的人患有消化不良及腸胃病等毛病，病者頻頻光顧醫生、請病假，情緒受到騷擾外，也間接影響本港的生產力及經濟，令更多社會人士關注腸胃病如腸抽筋、肚痛及下腹脹痛等徵狀。

消化不良，對生活於緊張環境下的現代人相當普遍，某些職業如教師及職業司機等，更可能出現職業性消化不良。「其實，很多現代都市人常會出現消化不良的情況，進食時太急太快，咀嚼時未有將食物完全磨爛，加上神經緊張，都有可能造成消化不良。」內科專家程自剛醫生說。

胃腸跳躍的蠕動

程醫生指出，一般人常遇到的消化不適，其實並不可稱為消化不良，這只可能是胃腸移動的速度有變而影響消化程序。「若進食太多或太飽，牙齒未能將食物磨得更細碎，胃部的蠕動會減慢，有助更徹底將食物磨碎。」胃壁的肌肉會進行複雜的收縮運動，將胃液混和食物，幫助磨碎食物。難怪節日狂歡後，胃腸腹部總感到脹滿的感覺。

此外，小腸受內外毒素影響、甲狀腺內分泌不平衡、藥物影響、生活緊張及刺激神經線等，都會引致小腸移動有異，過快或過慢都會影響消化及吸收。

程醫生憑他的經驗強調，真正的消化不良會由於消化程序不妥善，而令小腸不能吸收應有的養份，長年累月流失營養，自然會出現消瘦的現象。「所以，若身體沒有明顯的消瘦情況出現，腸胃不適則可能只與腸胃移動功能失調有關。」

此外，某些消炎止痛藥物也有機會傷害小腸的吸收功能。

對於要回復胃腸正常的蠕動，最簡單莫過於保持輕鬆的生活狀態，勿進食不潔及高脂肪、高蛋白質的食物，重質不重量，可紓緩腸胃的緊張狀態。不過，若情況仍持續的話，醫生也會視患者的情況而建議藥物輔助，如腸臟蠕動激烈的，醫生會以輔助消化藥來幫助消化，調慢腸臟的移動；相反，若發現腸臟蠕動明顯減慢的話，腸胃移動促進劑則是改善此情況的方法。

消化系統待修

消化系統範圍涵蓋多個器官，從上而下的胃部、十二指腸、肝臟、胰臟、小腸及大腸等，每個消化程序都極其重要，只要任何一個器官出現病變，都有可能影響整個消化的運作。

消化不良　呵氣如蘭

很多人總領略過口氣的苦惱，不論自己身受其苦還是忍受別人的口氣「攻擊」，一股難聞的氣味奪口腔而出，身旁朋友不退避三舍才怪？

其實，有口氣者可能與腸胃消化不佳有關，程自剛醫生稱胃部蠕動功能出現不平衡，減慢移動速度，食物可能會滯留胃部，長時間後，食物會出現發酵情況，發酵引致的酸臭氣味會沿食道倒吹至口腔，令口腔充斥特別的口氣。

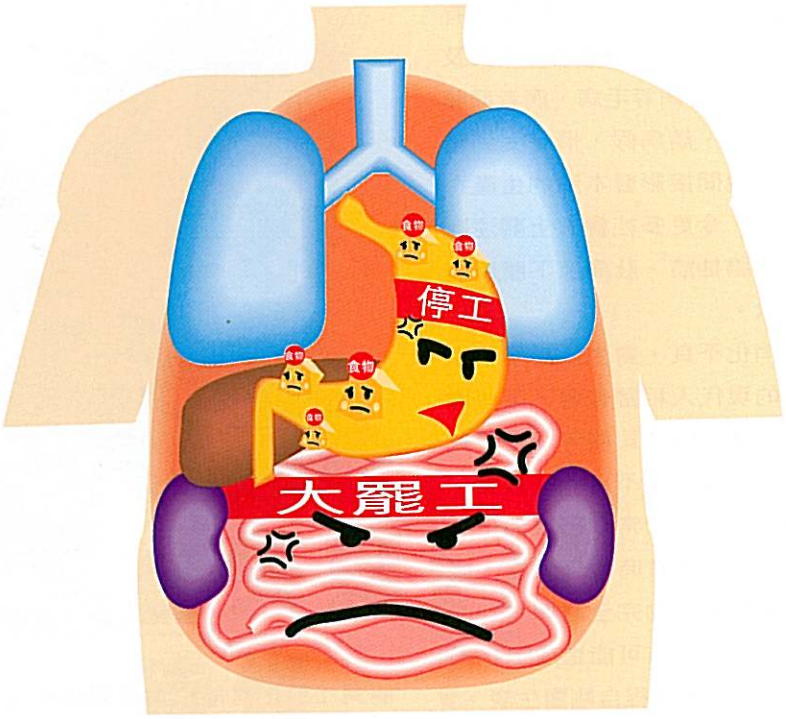
產生口氣的原因繁多，如蛀牙、牙周病、口腔潰瘍及喉嚨發炎等，要解決口氣問題，最重要當然是根治病源，而非只管以漱口水漱口及嚼香口膠辟除氣味。

肝臟：膽汁暫停供應

上月，發生一宗因肝炎而引起急性肝炎，最後導致肝衰竭及

肺炎併發症死亡的例子，引起了社會大眾極大的迴響。姑勿論現時的《人體器官移植條例》是否需要修改，只要肝臟一旦受到感染，便有可能影響肝臟分泌膽汁以助消化的功能。「急性肝炎、肝硬化或服食某些避孕藥、精神科藥物及抗生素等，都會影響膽汁的分泌。」程醫生概括說道。

病者受過濾性病毒引致肝炎，假若抵抗力不足以完全消滅肝臟病毒的話，病毒會繼續破壞肝臟組織；此外，還有肝細胞的廣泛壞死形成的肝硬化，都令膽汁分泌不足，減低分解脂肪的功效，令肝臟的消化功能受到阻礙，削弱消化的功能。



無「膽」者 無膽汁

常聽人說別人沒膽量的，會說他「無膽鬼」，程醫生說若割除了膽囊，變成真的「無膽者」的話，都會影響膽汁的排放。由肝臟製造出來的膽汁，會貯藏於膽囊內，當食物從胃部輸送到十二指腸時，會發出荷爾蒙訊號，膽囊便會收縮肌肉，壓出膽汁。所以，若切除膽囊、積聚膽石及膽管發炎等，都會妨礙膽汁的輸送及脂肪的分解。

胰臟生病 消化中斷

提起胰臟的毛病，很多人只懂得由胰島素分泌不足引致的糖尿病問題，其實胰臟除有胰島素內分泌外，胰臟有毛病也會影響外分泌的胰臟消化酶。

消化的結局

食物過五關、斬六將，經過一重又一重大大小小的關口後，餘下的食物渣滓會混和水份排出體外，避免體內積存毒素。

排泄物經過大腸不斷的蠕動，不難窺探出大腸的點點秘密。內科專家程自剛醫生指出，若發現大便稀爛，則證明大腸蠕動迅速，食物逗留於大腸的時間也較短；如排泄物呈淺黃或白色，有肥膩感覺及臭味的話，體內的消化可能出現不良。若發現排泄物有異樣的情況，還是儘快諮詢醫生的意見，才是90年代明智的決定。

胰臟消化酶是消化碳水化合物、蛋白質及脂肪的重要消化原素，人體的必須營養素都需要胰臟消化酶協助消化；不過，若病者患有慢性胰臟發炎或切除了胰臟，胰臟消化受到阻礙，便會大大影響了消化及吸收營養的功能。

「其實，體內任何器官出現問題，都有可能干擾消化系統的運作。」程醫生補充說。「舉個例說，如心臟出現衰竭現象，循環系統當然受到影響，如右邊血液循環不順，連帶肝臟及大靜脈的血液也會流動不暢，最終影響的始終是消化及吸收。」

與消化系統拉上關係的細胞、組織及血管，當中的關係可謂千絲萬縷，只要身體組織及器官有任何變化，都可能令消化程序響起警號，所以適當時候注意身體的轉變，為未來的生命作出保障，始終是百利而無一害。