

胃灼痛，胃食道逆流與消化性潰瘍

Heartburn, Gastrointestinal Reflux Disease (GERD), and Peptic Ulcer

消化過程

消化過程始於口。食物經咀嚼後，混和於唾液中，通過食道進入胃內。胃裡的食物與胃細胞所產生的胃酸一起作用，分解成爲粥狀的食糜而進入小腸被消化吸收。由此而完成整個消化程序。未被消化的食物、水及食糜殘渣均經由大腸排出體外。

最常見的二種消化系統疾病是胃灼痛，或稱胃食道逆流及胃十二指腸潰瘍。值得提醒注意的是，胃功能疾病所表現的症狀，有時與心臟病發作很相似的地方。所以，如有此類不適，最好首先諮詢您醫生以免延誤治療。

胃灼痛或胃食道逆流

胃灼痛的原因是食道與胃相連處的肌肉（又稱括約肌）鬆弛及功能失常，以致胃酸向食道反流。胃酸是由胃部正常產生。食道受胃酸刺激而造成損傷，引發食道發炎。

發病因素

- 飯後躺臥
- 肥胖症
- 高脂肪食物
- 辛辣食物
- 暴飲暴食
- 懷孕
- 從口腔吞入氣體
- 過量飲用含二氧化碳的飲料（如汽水，蘇打水等）
- 某些藥物

診斷方法

診斷胃灼痛及胃食道逆流有多種方法。X光照射或胃鏡透視（用一根帶有內窺鏡的軟管檢查胃與食道）可作出診斷。

症狀表現

最普遍的症狀表現爲胸骨以下部位感覺灼痛，餐後躺臥疼痛會加劇。有時口中也會有吐酸的感覺。

治療方法

服用中和胃酸的藥物以緩解胃痛，如：制酸藥水。或用藥物減低胃酸的分泌，增強食道括約肌的功能。有些藥物需要醫生處方。

預防措施

- 如過胖症則應減磅
- 吸煙者應停止吸煙，因為香煙中的
- 尼古丁會減弱食道括約肌的功能。
- 小吃多餐。
- 避免食用削弱括約肌功能的食物，如：油膩食品、西紅柿制品（如番茄）、西柚、橙、咖啡、巧克力、含二氧化碳的飲料（如汽水，蘇打水等）、酒精及不含咖啡因的咖啡。
- 勿食用產生胃脹氣的食物，如：洋蔥、蒜、椰菜、西蘭花、乾豆類、麥麩 (bran) 等。
- 勿穿過緊的衣帶及衣服
- 飯後至少待三小時後才睡臥。
- 睡臥時床頭方向最好稍傾高，以使頭與肩高出肢幹。

消化性潰瘍

消化性潰瘍通常是指發生於胃與十二指腸的潰瘍。它是由於胃黏膜及小腸上端的組織受到損害而引起的胃部疼痛。任何人不論男女老少，均有可能罹患潰瘍病。與一般理解恰恰相反，胃潰瘍與精神壓力或飲食習慣無關。起因是由於胃部分泌過多的胃酸或由於胃部有一種稱爲幽門螺旋菌（*helicobacter pylori*）的細菌存在。

發病因素

- 吸煙
- 長期服用阿司匹靈或非激素類消炎藥
- 細菌感染（幽門螺旋菌）
- 胃酸分泌過多
- 胃黏膜對消化的抵抗力減弱
- 遺傳因素

症狀表現

通常胃潰瘍病人會感覺到中上腹部有燒灼痛或刺痛，但有些患者則不感覺有疼痛。疼痛與不適一般發生在二餐之間或於半夜發作。疼痛可持續數分鐘或數小時。進餐或服食制酸劑可暫時緩解疼痛，嚴重的潰瘍出血，患者會有吐血或便血的現象。這些症狀是非常嚴重的問題，應該馬上到急症室求診。

診斷方法

- 鋇餐透視: 病人口服一杯含鋇的液體，醫生能通過 X 光顯影查出潰瘍的位置。
- 胃鏡檢查: 醫生將一根軟纖維管插入病人口中，此帶有鏡子的纖維管可伸延至胃裡面，醫生可在顯微鏡下窺探胃裡的組織。
- 血液檢驗: 檢查是否有幽門螺旋菌抗體。陽性反應即表示曾感染此類細菌。

治療方法

現今有如下的治療方法:

1. 服用緩解疼痛和促使潰瘍愈合的藥物，如: 中和胃酸、抑制胃酸分泌或促進潰瘍愈合的藥物。
2. 使用抗生素治療幽門螺旋菌。
3. 避免吸煙，因為吸煙會加強胃酸分泌及延緩潰瘍愈合。
4. 節制進食引起胃酸分泌過多的飲料，如: 咖啡（普通的或不含咖啡因的）、大量的牛奶和酒精。
5. 由於目前藥物治療對消化性潰瘍卓有成效，所以幾乎不會考慮使用手術方法。

在治療過程中，讓醫生知道你正在服用何種藥物是非常重要的，因為有些藥物，尤其是那些用來治療輕度疼痛的藥物，亦即非激素類消炎藥（NSAIDs），例如亞斯匹靈，Advil, Motrin, Excedrin 等對胃粘膜有刺激的作用。

預防措施

- 如果您有消化性潰瘍，吸煙會使症狀加劇。
- 勿空腹服食亞斯匹靈或非激素類消炎藥。

如您有以上所述症狀，請諮詢您的醫生。