

胃灼痛, 胃食道逆流与消化性溃疡

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

消化过程

消化过程始於口。食物经咀嚼後，混和於唾液中，通过食道进入胃内。胃里的食物与胃细胞所产生的胃酸一起作用，分解成为粥状的食糜而进入小肠被消化吸收。由此而完成整个消化程序。未被消化的食物、水及食糜残渣均经由大肠排出体外。

最常见的二种消化系统疾病是胃灼痛，或称胃食道逆流及胃十二指肠溃疡。值得提醒注意的是，胃功能疾病所表现的症状，有时与心脏病发作很相似的地方。所以，如有此类不适，最好首先谘询您医生以免延误治疗。

胃灼痛或胃食道逆流

胃灼痛的原因是食道与胃相连处的肌肉（又称括约肌）松弛及功能失常，以致胃酸向食道反流。胃酸是由胃部正常产生。食道受胃酸刺激而造成损伤，引发食道发炎。

发病因素

- 飯後躺卧
- 肥胖症
- 高脂肪食物
- 辛辣食物
- 暴饮暴食
- 怀孕
- 从口腔吞入气体
- 过量饮用含二氧化碳的饮料（如汽水，苏打水等）
- 某些药物

症状表现

最普遍的症状表现为胸骨以下部位感觉灼痛，餐後躺卧疼痛会加剧。有时口中也会有吐酸的感觉。

诊断方法

诊断胃灼痛及胃食道逆流有多种方法。您的医生会根据你的症状作出诊断并开始初步治疗。如果你的症状经过数月後的治疗还没有消失，你可能需要做 X 光照射或胃镜透视（用一根带有内窥镜的软管检查胃与食道）。

治疗方法

服用中和胃酸的药物以缓解胃痛，如：制酸药水。或用药物减低胃酸的分泌，增强食道括约肌的功能。有些药物需要医生处方。

预防措施

- 如过胖症则应减磅
- 吸烟者应停止吸烟，因为香烟中的尼古丁会减弱食道括约肌的功能。
- 小吃多餐。
- 避免食用削弱括约肌功能的食物，如：油腻食品、西红柿制品（如番茄）、西柚、橙、咖啡、巧克力、含二氧化碳的饮料（如汽水，苏打水等）、酒精及不含咖啡因的咖啡。
- 勿食用产生胃胀气的食物，如：洋葱、蒜、椰菜、西兰花、乾豆类、麦麸（bran）等。
- 勿穿过紧的衣带及衣服
- 飯後至少待叁小时後才睡卧。
- 睡卧时床头方向最好稍倾高，以使头与肩高出肢幹。

消化性溃疡

消化性溃疡通常是指发生於胃与十二指肠的溃疡。它是由於胃黏膜及小肠上端的组织受到损害而引起的胃部疼痛。任何人不论男女老少，

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為幽門螺旋菌（*helicobacter pylori*）的細菌存在。

发病因素

- 吸烟
- 长期服用阿司匹灵或非激素类消炎药
- 细菌感染（幽門螺旋菌）
- 胃酸分泌过多
- 胃黏膜对消化的抵抗力减弱
- 遗传因素

症状表现

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。

诊断方法

- 钡餐透视：病人口服一杯含钡的液体，医生能通过X光显影查出潰瘍的位置。
- 胃镜检查：医生将一根软纤维管插入病人口中，此带有镜子的纤维管可伸延至胃里面，医生可在显微镜下窥探胃里的组织。
- 血液检验：检查是否有幽門螺旋菌抗体。阳性反应即表示曾感染此类细菌。

治疗方法

现今有如下的治疗方法：

1. 服用缓解疼痛和促使潰瘍愈合的药物，如：中和胃酸、抑制胃酸分泌或促进潰瘍愈合的药物。
2. 使用抗生素治疗幽門螺旋菌。
3. 避免吸烟，因为吸烟会加强胃酸分泌及延缓潰瘍愈合。
4. 节制进食引起胃酸分泌过多的饮料，如：咖啡（普通的或不含咖啡因的）、大量的牛奶和酒精。
5. 由於目前药物治疗对消化性潰瘍卓有成效，所以几乎不会考虑使用手术方法。

在治疗过程中，让医生知道你正在服用何种药物是非常重要的，因為有些药物，尤其是那些用来治疗轻度疼痛的药物，亦即非激素类消炎药（NSAIDS），例如亚斯匹灵，Advil, Motrin, Excedrin 等对胃粘膜有刺激的作用。

预防措施

- 如果您有消化性潰瘍，吸烟会使症状加剧。
- 勿空腹服食亚斯匹灵或非激素类消炎药。

如您有以上所述症状，请咨询您的医生。