

農民十大疾病系列⑦

寒冬時節 慎防胃出血

台北市衛生局家計中心／任宜蓀

氣溫驟降，很容易引發胃病。在本省，消化性潰瘍是很常見的疾病，通常包括胃及十二指腸潰瘍。

胃潰瘍患者多有吐血現象，呈茶褐色，此時症狀已十分嚴重，應立即就醫輸血。

在本省，消化性潰瘍是很常見的疾病，通常包括胃及十二指腸潰瘍。胃潰瘍與胃炎不同，胃炎是在胃粘膜上起了潰爛，而胃潰瘍是比胃炎更進一層，是胃壁肌肉層起潰爛，這個潰爛的地方就叫「潰瘍」。

潰瘍形狀以圓形為多，或淺漏斗狀，底有平的，也有凹凸不平的，這地方多數是變得容易出血。胃潰瘍有由胃炎進行而成的，也有由於精神的影響而單獨發生的。胃潰瘍的發生情形，是因胃粘膜的某一局部有營養障害等情形，以致抵抗力薄弱，而被自己的胃液所消化，於是產生潰瘍。所以胃酸分泌過多，也可能造成胃潰瘍。

胃及十二指腸潰瘍區別

胃潰瘍的症狀是在空腹時有錐子刺般的劇痛，與以後相繼發生的十二指腸潰瘍，痛法有些不同。胃潰瘍的痛是在食後，2~4小時間發生，即是從胃裡空到全空的時候痛，例如上午則在11點左右到午飯前這段時間痛，胃潰瘍患者大部份如此。十二指腸潰瘍則是沒有得到食物時一直在痛，而胃潰瘍在沒有得到食物時只痛三四十分鐘就止了。胃潰瘍又會擴及緊靠其後面的胰臟上去，並且常與胰臟上這個潰瘍的地方粘合起來，而在背上散發出疼痛。

此外，胃潰瘍患者多有吐血現象，血是從食道和胃裡出

來的；不過胃炎嚴重時也有吐血現象。從胃裡出來的血，因鹽酸的作用呈茶褐色，與肺結核吐的鮮紅色血不同。有1/3的患者一度吐過血，吐血的要趁早大量輸血。

胃潰瘍在療養上必須注意的是食物與精神。飲食的量要少，而次數要多，一天可分作六次吃，以早上7時、10時，下午1時、4時、7時及10時為適當，其中1時及下午4時、10時這三次以牛乳為適宜。

在治療上，雖然一兩星期可以止痛，但是胃本身卻不能在短時間內痊癒，至少需有六~七星期的治療。胃潰瘍容易再發，有60%的患者癒後5年內復發的，胃潰瘍如有充份良好的療養，十人中總有幾位不需要開刀的；但如非開刀不可，還是趁早開刀好。

胃炎症狀食後就痛

胃炎發作時先是心窩一帶痛，因發炎部位的不同，痛的性質也有異，一般是在食後就痛。此外胃部尚有膨脹感、打嗝兒、嘔吐等情形。

有胃炎時不要吃油膩，油不光是本身在胃裡長時間停滯，也拉住一同吃進去的食物停滯不走，而產生一種刺激症狀。胡椒、辣椒及硬固體的食物也會刺激胃壁，使病情惡化。煙及咖啡對胃的刺激也強，不可服之。蛋白質必須充足攝取，否則身體就會弱下來，牛奶及白身魚（肉呈白色者）都很

好，蛋類須煮至熟狀態吃。蔬菜要煮到進口就爛程度吃，必要時要吃濾過的菜汁，因為蔬菜裡的纖維對胃會起刺激作用，不利於病。

胃下垂少吃油和糖

另有一種症狀是胃下垂，胃的收縮作用衰弱、變為鬆弛軟垂的狀態，就是胃下垂；還有所謂胃弛緩、胃弱，也都是與胃下垂同樣的毛病。

有不少人患有胃下垂而毫不注意，但在進食時如感到胸口像是有東西阻塞住了，喉嚨底下也像有東西頂住食物樣的使吞嚥困難，又常打嗝兒時，就是胃下垂症狀出現了。更進一步，食物在胃裡長時間停滯，發酵起來多打嗝兒，幽門又起痙攣，這是因過去不注意有病，拖延下來又加上過勞，而使病症惡化的。

患胃下垂時，飲食的訣竅是儘量少吃油和糖，不要吃油煎的東西，甜食也要少吃，食量也要減少；如吃得太多就會使胃沈重而下垂，所以要儘可能減少水分、避免過勞、儘量取得休息。

最後提醒大家健胃的方法：食物要細嚼，是使胃弱不再惡化的好方法；食後不宜馬上入浴，以免使胃內的血向皮膚方面流去，影響消化。除了胃癌以外的胃病，幾乎不會有食慾不振的情形；倒是要注意因有胃病，反而過分有食慾，要特別避免不規則的進食及過食

，胃病養生中飲食為首要，其理由就在此。

復發率高達4成

通常消化性潰瘍包括胃及十二指腸潰瘍，這種疾病最常發生的症狀是上腹部的疼痛，尤其是十二指腸，會有餓痛而吃飯後疼痛會減輕情形，有些還會嘔酸水、上腹灼熱感或脹感、食慾不振等現象。另外也有些十二指腸潰瘍的人，由於解出黑便才去看醫師。目前以藥物治療約有九成五可痊癒，但是最大的問題是此病復發率極高，高達四成左右病人會再復發，其中1/3左右病人是在胃潰瘍治癒後的半年到一年內再發，因此病癒後最好維持半年到一年的藥物治療。因為專家提出吃藥治好胃腸潰瘍，但並不能一勞永逸，平時生活上內外在的壓力都容易再誘發潰瘍，如工作壓力、天氣變化、感情變化或事業失敗等，希望大家有這方面認知並主動和醫師再聯絡，可及早發現症狀。

但比消化性潰瘍中有15%的復發是無症狀的，如果病人本身不注意，很容易腸胃又再度出血，防不勝防。

日常生活注意事項

為了避免胃腸毛病的發生，在日常生活中應注意以下事項：

1. 生活要規律，用餐時間要固定。
2. 吃東西要細嚼慢嚥，以免消

化不良。

3. 用餐時要保持心情愉快。
4. 不宜吃太冷、太熱的食物。
5. 用餐以後要走動，不要做激烈運動，亦不可馬上躺下來。
6. 不宜吃太硬或太刺激的食物。
7. 煙、酒儘量少沾。
8. 食物儘量不要油炒或油炸，發酵後之食物少吃為宜。
9. 咖啡、茶宜飯後飲用，如已有胃病則儘量少喝。

下列情況考慮手術

一般消化性潰瘍以內科治療為主，但是在下列情形下，則必須考慮手術治療。

1. 十二指腸穿孔或胃穿孔：因潰瘍而引起穿孔一定得手術，普通90%以上均屬十二指腸穿孔，胃潰瘍引起穿孔較少見。
2. 潰瘍後造成大出血，如果輸血尚不能控制或內視鏡止血無法成功時，則考慮手術治療，反覆3次以上出血亦考慮開刀。
3. 潰瘍變慢性造成胃之出口幽門狹窄，食物無法順利通過時，就會引起嘔吐。
4. 疑惡性癌症之胃潰瘍，還是胃切除較安全。
5. 頑固難治之潰瘍長期治療無效，深受其苦，可考慮開刀。

目前，由於醫學進步，麻醉技術進步，手術安全性高，病人不必擔心。