

對腹部疼痛 應有的認識

台北市家計中心／任宜蓀

腹部疼痛是件相當難受的事，假如腹部不舒服20至30分鐘仍無改善時，便算是腹部急症。

腹部疼痛的原因

一般肚子痛的原因大約有3個來源：

一、發炎

二、內臟痛，但不是很容易判斷。例如胃部不適，會造成上腹部疼痛；若下腹部疼痛，可能是大腸、子宮、卵巢引起的。

三、轉移痛是非腹部引起的病，但卻造成肚子痛，例如膽結石所造成的痛，常會轉移到肩膀。又如心臟缺氧，實際是心臟在痛，病人卻感覺左上腹部痛，這常會造成診斷上的困擾。

腹部急症一般多以年齡來判斷，如2至6歲學齡前兒童患者，只會哭鬧，常見的病是疝氣、腸阻塞、腸套疊；發生在小學生或中學生常

為闌尾炎；青年或壯年，大部份是外傷或消化性潰瘍引起的併發症，如出血、穿孔、腹膜炎；40歲的族群，會有膽結石的發生，且要注意惡性腫瘤的產生；40至70歲以後，常會有膽結石引起的併發症、消化性潰瘍，或惡性腫瘤產生的腸阻塞、膽中阻塞或穿孔等。

常見的腹部疾病

闌尾炎

闌尾炎即一般民衆所說的盲腸炎，發生年齡以學生時代及青年時代最多。闌尾炎通常是有東西阻塞而引起發炎，或因感冒造成旁邊的淋巴腺腫大，並不一定是吃什麼食物所引起的。

闌尾炎的症狀，一開始是感覺肚子不太舒服，尤其是上腹部靠近肚臍位置，大約持續6小時左右。

等到闌尾炎發作到腫大頂到腹部時，會感到右下腹

明顯的疼痛。所以如感覺噁心、右下腹部疼痛，這時闌尾炎的診斷大約八九不離十了。不過醫生會診斷白血球是否增加，從X光片是否看出其他問題。

若時間拖太長，會造成腹膜炎，病人整個肚子會很痛，腹膜炎會引起敗血症，亦會引起生命危險或腸粘連。吃完飯後禁止做劇烈運動，是闌尾炎預防之道。

消化性潰瘍穿孔

消化性潰瘍穿孔可說是一種文明病，症狀是整個腹部會疼痛。

以前是男性罹患消化性潰瘍多於女性，但現今社會壓力大，得此病的人也因此激增。

患者會產生劇痛，此時最好不要亂動。如果平常即有此病的人，日常飲食要正常，心情也應放輕鬆，並按時吃藥控制，免得病情惡化，不好收拾。

急性膽囊炎

急性膽囊炎有95%是膽囊結石引起的，膽結石的症狀是吃完飯後右上腹部感到脹且不舒服，疼痛會轉移到肩膀或背部，此時即可能罹患膽結石了。

消化性潰瘍是肚子餓時會痛，吃東西下去就好了。而膽結石是吃飽或吃含油食物後會疼，若不處理，會引起急性膽囊炎。預防之道是高膽固醇食品少吃，飲食勿過份西化。

急性胰臟炎

急性胰臟炎通常是暴飲暴食，或喝酒以後引起的。有時膽結石掉到膽管，卡在膽管末端，因胰臟分泌也是經此通路，所以會影響胰臟。急性胰臟炎最好不要開刀，因開刀之危險性較高，所以只要以藥物控制就好了。

病人通常會覺得上腹部或背部不舒服，特別在吃飽以後感到不適，病人蹲著或抱著腳採曲狀姿勢會比較舒服。預防之道是勿暴飲暴食及喝酒，有膽結石者應及早治療及開刀清除。

腸阻塞

腸阻塞，特別是接受過腹部手術的人，大約每10個人之中會有1人發生膽阻塞，若手術後產生腸阻塞，不需用手術治療，通常採保守性療法即可。也有人未經手

術而產生腸阻塞，這時需特別小心，注意檢查是否長惡性腫瘤。

總之，腹部急症的發生須早期治療，若遇腹部不適，應立即送醫，接受正確診療，切勿拖延時間，影響診治效果。

腹脹的煩惱

時常聽到人抱怨，肚子整天脹，打嗝不停，尤其在公衆社交場合排氣好不尷尬；醫師給了一大堆藥物，結果未見好轉，無奈情況下，求取多種偏方，造成精神與金錢的無謂耗損，不但將病痛複雜化，造成肚子脹氣不適情形也更嚴重。

脹氣的來源

正常情況下，消化道只有少量氣體存在，大約在100到150毫升左右，主要在胃、大腸和直腸中。那麼我們滿腹的氣體由那兒來呢？一般說來有下列幾點：

一、60%~70%的氣，來自吞嚥動作：每次吞嚥動作可吞下2~3毫升空氣。因此若吃飯快、假牙製作不良、咬合不好；神經質個性、急躁焦慮；說話快會不知不覺地吞下大量的空氣。吞嚥氣體中的氧氣，很快被小腸粘膜吸收，或腸道中的細菌所利用，剩下的氣體則以氮氣為主。

二、30%~40%的氣體，來自腸道內細菌發酵的產物，以二氧化碳、氫氣及甲烷為主。

三、飲用大量的產氣物質，如汽水、可樂、啤酒等所致。

四、血中微量的二氧化碳及氮氣，由胃粘膜中擴散出來。

由胃腸道排出的氣體，99%為氧氣、氮氣、二氧化碳、氫氣及甲烷，所以它是無味的。除非消化功能不良，或細菌發酵產生過多的硫化氫或氨，才會產生惡臭。

治療方式

對胃腸功能正常的人而言，若有短暫的腹鳴、腹脹或腹部不適現象，只要多打幾次嗝、多上幾次廁所，將氣體排除，就雨過天晴了。但對胃腸蠕動不好的人，將造成持久性的困惑。除了上述的不適外，更會引起睡眠的干擾、食慾減退等情況。由於大腸在肝、脾部位彎曲較大，又是腸氣最容易聚集之地，所以常有左右上腹部的疼痛，有時延伸到左右下腹部。

治療應對症下藥，只要改善不良飲食習慣，注意口腔的健康，培養健全的個性，少吃乳製品、產氣食物，再配合醫師開的藥物，必可重拾自己的健康。

