

文／林恭儀 台北市立聯合醫院 中醫部醫師

溫馨五月天， 「胃」啊！你為何煩躁？

光輝的五月天，您的脾胃與家人的都保養了嗎？
拋開煩躁的壓力吧！畢竟喜樂的心是良藥。

隨著台灣環境的急速變遷，有一些兩棲的職業婦女腸胃道的疾病似乎有逐年升高的情況。即使是家管的責任，也不再是單純的燒飯煮菜，柴米油鹽醬醋茶就能打發的。照顧了家人，您的身體是否已經發出腸胃道的警訊呢？而消化性潰瘍是否正悄悄侵蝕您的健康？

消化性潰瘍就是胃、十二指腸等黏膜受到胃酸侵蝕而形成表面組織損傷。按照潰瘍位置可分為胃潰瘍或是十二指腸潰瘍。現代醫學雖然是透過內視鏡檢查才確定診斷，一般好發者，多有冗長的疾病史或是臨床症狀供佐證。近代研究則是以胃幽門螺旋桿菌(*Helicobacter Pylori*)最為熱門。近來則是有一趣味的研究發現，懷孕的婦女害喜症狀如晨吐、噁心感，就是跟這一隻菌種有關。

臨床報告指出，約有90%的十二指腸潰瘍及60~70%的胃潰瘍是因為幽門螺旋桿菌感染所引起的。近年來更發現，如果根除幽門螺旋桿菌，便可以大幅降低消化性潰瘍之罹病率及復發的機會。

幽門螺旋桿菌感染是全球性的，衛生環境較落後地區的感染率比先進國家來得高，而且通常在孩童時期便受到感染，所以這些地區的胃癌發生率也比較高。雖然胃癌不一定是幽門螺旋桿菌所引起的，但是仍需多加注意。

胃脘不適就知要變天

民以食為天，古人們很早就注意到消化性潰瘍的問題，甚至也發覺，似乎在天氣變化得厲害或是反常之時，這樣的消化道不適的情形就會隱然而生。於《素問·六元正紀大論》的

典籍上如此記載：「水鬱之發，陽氣乃辟，陰氣暴舉，大寒乃至，川澤嚴凝，寒霧結為霜雪…故民病寒客心痛，腰脰痛，大關節不利，屈伸不便，善厥逆，痞堅腹滿。」曾經有過消化性疾病史的人應當有深刻的體認才是，常會發覺怎麼天一冷，胃就不舒服，甚至變成氣象台台長，胃脘不適就知道要變天。

臨床醫書經典上記載出上腹部不舒服疾病之輕重，甚至很難與胸痛加以區分，也就是有著胸痹，胸中氣塞、短氣的情形發生，在中醫辨證上，胸痹胸中急痛，胸痹之重者也；胸中氣塞，胸痹之輕者也，這當然也發生在心血管疾病的患者身上，有時後疾病發生之複雜性實在很難照本宣科的單單從書本上去印證，甚至心中痞、心下痞、心下痞滿堅，諸逆下搶心痛、心懸痛，都在在的困擾著臨床醫家，而不得不臨症如握虎般謹慎以對！

另一種心下痞，便有著腹脹的情形，怎麼整天肚子都漲漲，飢不欲食，好像灌飽了水一般，中醫稱之為膈間有水，正是所謂的「飲氣逆於胃則嘔吐，滯於氣則心下痞，凌於心則悸，蔽於陽則眩」，想不到小小的一個腸胃，竟然有這麼多的症狀，因此常常忙於家庭日夜奔波的媽媽們，更要好好的愛護自己一番。

上腹部疼痛最常見

消化性潰瘍中以十二指腸潰瘍為最常見，其次才是胃潰瘍，消化性潰瘍會有那些症狀？上腹部疼痛是最常見的症狀，也就是在胸骨劍突下或偏患者左側，輕微者僅是隱隱作痛。甚至對於初次發生的年輕族群，如學生或是女性

潰瘍種類	胃潰瘍	十二指腸潰瘍
部位	胃小彎前庭	十二指腸與胃幽門處
胃酸量	略減少	略增加
疼痛感	進食加重	進食減輕

朋友經常是無法分辨，而這種痛是就是潰瘍所引起的。

依照潰瘍部位之不同，臨床上又可見到是飯前痛或飯後疼痛，大部分的患者會有脹痛、饑餓痛、燒灼感、甚至劇烈疼痛，而少部分則有感覺有噁心反胃、吐酸水、食少納呆或是常欲覺得嘔吐的感覺。到此若不積極治療，嚴重的情形便會有解黑便、吐血、胃穿孔、幽門阻塞等較緊急的症狀。

消化性潰瘍有時候形容的更貼切一點，便是胃腸在吃自己的肉，唉！若自己不照顧自己，不按時用餐，或厭食暴食無法定量節制，胃弱、胃壁薄便要應慘痛之聲而成形，怎能全怪細菌作祟呢？

按時用藥慎選食物

面對消化性潰瘍疾病，中醫常用的藥物有：白朮、附子、黨參、桂枝、白芍、半夏、三七、陳皮、佛手…等，例如：上脘痛、又伴隨有下痢、排便軟澹的情形，這是一種中焦不合，表證未解的太陽膀胱經絡的一種疾病。可能就需要用到桂枝、黨參、白芍、生薑、甘草、大棗等方藥，至於五味子、吳茱萸或是有制酸作用的龍骨、牡蠣，在臨床使用上則要略微小心，坊間中醫師難免會使用過量，造成泛酸情形雖然改善，卻有電解質失衡的疑

慮發生，不可不慎。

若是遇到急性發作，除了按時用藥之外，食物的選擇，便要更謹慎些。例如剛出血且已經止血後數天，最好採取流質飲食如牛奶或是藥膳粥，並且少量多餐進食。至於恢復期前，仍可食用軟質或是較不刺激性的水果、麵食、米飯類，避免堅果、種子類。於恢復期後則建議均衡飲食，不要挑食。

面對此一疾病平常應當注意保持身心靈的舒暢，避免累積過大壓力，以及不熬夜，特別是充足的睡眠可促進潰瘍傷口之癒合，且避免復發。戒煙、戒酒，咖啡一天不超過2杯，降低茶葉咖啡因的攝取量，且不亂服中藥、成藥（例如：西藥感冒藥、鎮定劑等都會傷胃，最好於飯後或和胃藥一起服用，而胃散等多含高量制酸劑），都是預防潰瘍高復發率的撇步，不可以因症狀消失就不吃藥，須按照醫師指示規律服藥。

光輝的五月天，您的脾胃與家人的都保養了嗎？拋開煩躁的壓力吧！畢竟喜樂的心是良藥。

那些人容易得消化性潰瘍？

- 1.情緒不穩定，容易緊張焦慮的人。
- 2.生活作息失常，三餐不定食定量者：如司機、加班熬夜患者。
- 3.長期抽煙、習慣喝烈酒的人。
- 4.過度服用某些西藥：如阿斯匹靈、類固醇等。
- 5.父母或近親中有潰瘍的家族史，較易罹患。



豐年叢書 台灣花木害蟲

王清玲、林鳳琪 著
定價：850元

- ◎介紹花木害蟲的發生與為害，害蟲的習性與防治要點，安全無毒的害蟲防治法，以藥劑防治害蟲，花木害蟲各論，花卉出口的危害問題。
- ◎全書264頁，彩色精印。是花卉種植者及園藝愛好者對花木害蟲防治的重要參考讀物。

豐年社 台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）
電話：02-23628148分機30.31.