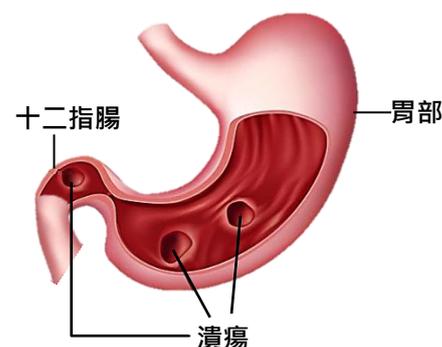


消化性潰瘍

甚麼是消化性潰瘍？

消化性潰瘍可分為胃潰瘍和十二指腸潰瘍。是因胃部或小腸首部份的內壁黏膜受到損傷而導致，是一種常見的都市疾病。



成因

消化性潰瘍的形成，是由於胃部和十二指腸內壁的保護性黏液被胃液侵蝕及胃酸分泌失衡所致。普遍引起這現象的原因包括：

- 幽門螺旋菌感染：大約 70-75% 的胃潰瘍及約 90% 的十二指腸潰瘍跟幽門螺旋菌感染有關。
- 胃酸分泌過多
- 不良的飲食習慣、飲食不定時不定量、暴飲暴食
- 進食及飲用刺激胃酸分泌的食物和飲料
- 吸煙、酗酒
- 精神緊張、心理壓力大，導致神經系統刺激胃液分泌過多
- 服用某些藥物，如非類固醇抗炎藥物、亞士匹靈及類固醇
- 燒傷、外科手術或某些嚴重疾病

徵狀

- 上腹(即肚臍以上的位置)感到絞痛或灼痛，這狀況較多發生於肌餓、飯後或夜晚
- 噁心、嘔吐
- 消化不良、失去食慾、打嗝或感到「胃脹」
- 體重無故下降
- 胸部不適
- 胃部出血，患者會出現咖啡狀的嘔吐物及或大便呈黑色
- 當消化性潰瘍穿破時，腹部更會感到極度痛楚

併發症

- 慢性出血而導致貧血，或腸胃出血過多引致休克
- 胃壁潰瘍穿孔(撕裂)，引致腹膜炎
- 極少數的情況下，慢性胃潰瘍會發展成胃癌

診斷及治療方法

- 醫生會跟據患者的臨床情況安排檢查。如驗血、幽門螺旋菌呼氣測試或使用內窺鏡檢查，並抽取活組織以檢定是否受幽門螺旋菌感染。
- 大部份患者都可透過藥物消除幽門螺旋菌或降低胃酸分泌而治愈或，同時亦需避免消化性潰瘍的誘因，如服用非類固醇抗炎藥物等。
- 病情較嚴重的，便需要進行手術。

日常護理及預防

如患上消化性潰瘍，所有的預防方法都可控制病情惡化。

- 作息定時，保持心境開朗，減少生活壓力，尤其是當胃痛時，應減少勞動。
- 良好飲食習慣，定時定量：
 - 「少食多餐」，以免因胃壁脹大而刺激太多的胃酸分泌；
 - 應細嚼慢嚥，使食物容易消化；
 - 飲食定時，避免一邊工作，一邊進食；
 - 選擇清淡、易消化及不油膩的食物，以免食物滯留胃部；
 - 避免進食油膩、酸辣刺激及不易消化的食物，如煎堆、薯片、薯條、花生、魷魚乾、肉乾、醋料、辣醬、咖喱等；
 - 避免飲用刺激性飲料，如酒精、咖啡或濃茶。
- 適量運動有助身心鬆馳，但應避免飯後劇烈活動，先休息一會，讓腸胃維持正常消化功能。
- 戒煙
- 切勿服用未經醫生處方的藥物，尤其是非類固醇抗炎藥物、亞司匹靈及類固醇。並遵照醫生的指示服胃藥。