

消化系統疾病

胃病和胃炎 Gastritis

「胃病」是籠統的叫法，一般指的胃病包括：

消化不良

胃脹感覺、噯氣、噁心或胃部隱隱作痛。

胃炎

通常指胃黏膜炎（有時還包括食道發炎或十二指腸炎）。

消化性潰瘍

包括胃潰瘍、十二指腸潰瘍和食道潰瘍。

為甚麼會有胃病

- 生活緊張和工作過勞。
- 飲食習慣不良，例如飲食不定時和定量。
- 刺激性食物及飲料：例如酒、咖啡或濃茶、辛辣食物。
- 藥物如止痛劑、類固醇。
- 細菌或過濾性病毒引起的腸胃炎。
- 吸煙。
- 幽門螺旋桿菌的感染。

一般人有錯誤的觀念，以為胃病無法醫治或根治。醫治胃病的第一步是找醫生檢查，確定病徵是由胃病引起，因為其他病也可以有相似的病徵，例如心絞痛、膽石、膽囊炎等。

胃病患者注意事項

- 吃飯要定時定量。
- 進餐要細嚼慢嚥，且心情要放鬆，飯後略作休息再開始工作。
- 少量多餐。
- 除三餐外，並可於上、下午及睡前各加次點心。
- 每餐由六大類食物中廣泛的攝取均衡的營養，不要純吃澱粉質含量高的食物。無刺激性的食物和飲料。
- 易於消化
除了非水溶性纖維質不易被消化外，一些動物的筋和膠也不易被消化。烹調方法也很重要，蒸、煮、燉、糊狀的食物，比較容易消化。煎、及油炸的食物較不易被消化。
- 不抽煙。
- 生活要有秩序，不要熬夜，減少無謂的煩惱，保持心情愉快。
- 不可亂食成藥，尤其是止痛藥。



如何診斷胃病

通常醫生會分析病徵，如果有需要便作進一步檢驗，包括：

- 驗血色素檢查是否有貧血。
- 鉬餐造影
- 內窺鏡（俗稱胃鏡）及活組織檢查。



胃病的藥物治療

除了一般的胃藥外，醫生會處方一些抑制胃酸的藥物。如果檢查證實有幽門螺旋菌的感染，還要服用一些特效藥，否則胃病難以根治。



明心醫務中心有限公司
ActiveCareMedics Limited

電話：2311 2838 傳真：3020 8797
電郵：ACM@ActiveCareGroup.com
網址：www.ActiveCareGroup.com