

# 人體消化第一站 捍「胃」你的健康

吃，是一種人生的樂趣，當我們遍嚐美食，食物經過牙齒咀嚼成較小的顆粒之後，便會順著食道進入人體內，而這些食物在人體內第一個短暫居住的地方，就是胃。

諮詢／吳明賢

撰稿／吳靜美

**我**們的胃位於上腹部，也就是肚臍周圍偏左上方的腹腔內，是一個中空的囊袋，上與食道的下端相連，連接處稱為贛門，胃的下端與十二指腸相連，連接處稱為幽門。

胃的主要功能是混合、儲存及消化食物。它就像個石磨一樣，能把牙齒咀嚼後的食物磨得更細小。胃可分泌胃液，是食物進入人體後的重要消化液，胃液中含有胃酸及胃蛋白酶，胃酸能殺死隨著食物一起進入人體內的細菌，並活化胃蛋白酶，以消化蛋白質等食物；胃壁的蠕動可把磨得細小的食物與胃酸及胃蛋白酶充分混合攪拌，以促進消化分解，並有利於後來進入腸道；同時

胃也具有儲存功能，能在短時間內把內吃進去的食物消化分解後，慢慢釋放、進入腸道中。

## 工作繁重的器官

打開一般家庭裡的醫藥箱，最常看到的除了感冒藥之外，就是胃腸藥了。很多人都覺得自己的胃不好，胃的毛病真的這麼普遍嗎？

消化系統及呼吸系統，是人體最容易與外界接觸的兩個部位。民以食為天，我們每天都在吃東西，所以細菌等有害物質很容易跟著食物進入胃部；加上消化液的分泌、蠕動，容易受到壓力及情緒影響，所以胃確實很容易出現不適症狀。

常見的胃部疾患，大致可分

為功能性疾病及器質性疾病，前者如功能性或非潰瘍性的消化不良，後者如胃潰瘍、胃食道逆流、胃癌等。

## 功能性消化不良 症狀治療為主

功能性或非潰瘍性的消化不良，是一群無法以結構或生化



異常來解釋的慢性反覆性症狀組合，患者胃部不適可能持續3個月以上，且沒有消化系統的器質性疾病，如潰瘍、腫瘤、結石等，也沒有胃食道逆流和大腸激燥症等疾病。

造成功能性消化不良的原因眾說紛紜，胃幽門螺旋桿菌感染、飲食習慣、壓力等都有可能，尤其是壓力更扮演重要角色。有人說，「胃為心之窗」，壓力對胃來說，有很大的影響。每個人都會感受到壓力，短時間的壓力對人不一定有害，有時反而會使人成長，但長期處在慢性壓力之下，就可能產生腎上腺肥大、胃的功能性消化不良、胃潰瘍及免疫組織萎縮等疾病。患有功能性腸胃疾病，以症狀治療為主，但也要調整生活作息、維持良好的飲食習慣、改善壓力問題，才有機會痊癒。

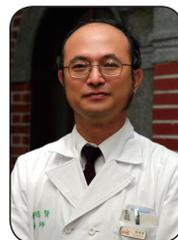
要注意的是，下診斷之前必須排除藥物影響和其他疾病的可能性，如潰瘍、胃食道逆流、膽結石、食道或胃惡性腫瘤、胰臟疾病、乳糖耐受不良症等。對於年紀大才出現消化不良的患者，或出現體重減輕、反覆嘔吐、吞嚥困難、出血、貧血等症狀的人，更須進

一步的檢查確認病因。

### 胃食道逆流 先改善飲食習慣

胃部的器質性疾病，最常見的如胃食道逆流、胃潰瘍、胃癌等，常為患者帶來很大的困擾。胃食道逆流指的是胃的內容物逆流到食道，引起不適症狀、或使食道黏膜發生組織結構的破壞，患者常在飯後、尤其是在飽餐或攝取高油脂食物之後，出現心口灼熱感、胃酸逆流等症狀，且在平躺、或腹

諮詢專家



吳明賢

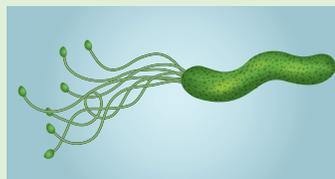
臺大醫院健康管理中心主任、臺大醫學院內科教授

部用力時，症狀更明顯。病因主要是胃與食道之間的賁門屏障功能不全、混合了胃酸的食食物對食道黏膜的直接刺激、和食道黏膜對這些逆流物的敏感度增加等。

要治療胃食道逆流，應先改

### 胃幽門螺旋桿菌與胃病

不論對胃潰瘍或胃癌而言，幽門螺旋桿菌都是最重要的危險因子，只要根除幽門螺旋桿菌，就能大幅降低罹患慢性胃炎、胃潰瘍或胃癌的風險。



幽門螺旋桿菌會藉由共享食

物而傳染，如果感染者又喜歡吃高鹽或醃漬食物，則發生胃炎或胃癌的機會及胃萎縮的速度，都會比未感染者快上許多。臺大醫院曾進行胃癌家族篩檢發現，這些人感染幽門螺旋桿菌的比率達60%以上，而一般人只有40%。

有研究發現，如果在胃部黏膜萎縮之前就先根除幽門螺旋桿菌，則罹患胃癌的機率非常低，對胃潰瘍的患者來說，越早除菌的治療效果也越好。治療方式以抗生素為主，但務必完成完整的療程，治療時間及劑量都要足夠，才不會產生抗藥性，只要平時不亂使用抗生素，首次治療的成功率可達80%~85%。

善飲食習慣，例如飲食最好七分飽、少吃太油太甜的食物、吃飯時細嚼慢嚥、飯後不要立刻躺下等；若仍無法改善，則可以制酸劑或胃腸蠕動促進劑等藥物來治療，嚴重時可以內視鏡或腹腔鏡等手術來改善。

### 胃潰瘍 胃痛常見病因

胃痛最常見的原因就是胃潰瘍。此病會使胃部的黏膜受損、甚至達到肌肉層，造成胃部肌肉糜爛甚至穿孔，有60%-80%的患者都會有上腹痛（即胃痛）的症狀；一旦潰瘍造成出血，還可能出現解黑便、嘔血、貧血等症狀；嚴重時造成胃穿孔，患者會有劇烈的上腹疼痛，甚至引起腹膜炎，也可能有食慾不振、進食後嘔吐等症狀。

胃潰瘍與家族有相關疾病史，或個性事事要求完美、容易緊張等有關。此外，使用消炎藥劑、吸菸、飲食不節制及感染胃幽門螺旋桿菌等，也可能導致胃潰瘍。

除了典型病史及理學檢查之外，上消化道攝影及內視鏡是胃潰瘍最主要的檢查方式。在治療上，過去認為胃潰瘍是壓力性疾病，所以必須好好休息

才能改善；後來有人認為胃酸對於胃潰瘍扮演了重要角色，在還不知道幽門螺旋桿菌的年代，有不少人因此被以胃部切除來治療胃潰瘍；所幸如今醫學進步，只要好好治療幽門螺旋桿菌，大多數的胃潰瘍都能獲得改善。

### 胃癌 常見的消化癌

遠如拿破崙家族，近如旅日棒球名將王貞治、台塑集團創辦人王永慶的長媳陳靜文、藝人徐華鳳等，都曾罹患胃癌。胃癌是很常見的消化系統癌，佔癌症發生率的第6名，好發於50-70歲之間。

胃癌有超過90%以上都屬於腺癌，最常見的症狀是上腹部疼痛不適，尤其是吃飽飯後或空腹時的不適更明顯，不過因為胃痛太普遍，很容易疏忽而未就醫，延誤早期發現的時機；等到開始出現體重減輕、出血、噁心、嘔吐、無法進食等症狀時，往往胃癌已經很嚴重了。

胃癌與遺傳有關，家族中若有人得過胃癌，則罹患胃癌機率比一般人高出2、3倍；其他致癌因子包括幽門螺旋桿菌感染，或喜歡吃高鹽、煙燻、醃



漬等食物，這些原因會導致胃部持續的慢性發炎，長期下來就可能突變產生癌細胞。

### 良好生活習慣 保「胃」健康

要預防胃癌，應多吃新鮮蔬果、少吃高鹽或醃漬食物；若曾有胃潰瘍、胃黏膜萎縮、家族中有人罹患胃癌者，則最好定期做健康檢查；幽門螺旋桿菌感染是胃癌最重要的危險因子之一，因此也可進行幽門螺旋桿菌的檢驗，以了解自己是不是高危險群，有則儘快加以治療。

此外，要做好情緒和壓力管理、每天持續適當的運動，並維持規律的生活，如早睡早起、規律排便、戒菸且最好少喝酒，避免不良的生活習慣。

常有胃部不適者在未經診斷確定病因之前，千萬不要自行服藥解決，應趕快就醫檢查。內視鏡配合生化檢驗，是檢查及診斷胃癌最好的方法。胃癌只要早期發現、早期治療，5年存活率可達90%以上，是治癒率很高的一種癌症。 **G**



## 健康Q&A

**Q** 常有「胃糟糟」的感覺，可能是什麼問題？

**A** 「胃糟糟」是一種通俗說法，可能包括了飢餓、微微疼痛、脹脹等多種不舒服的感覺，一般來說，有可能是胃部慢性發炎、胃潰瘍，也可能是胃食道逆流所產生的上腹部灼熱感。但究竟是何種原因造成？得就醫檢查才能確定。

**Q** 胃潰瘍一定要殺菌嗎？殺菌後會復發嗎？

**A** 幽門螺旋桿菌感染是引起慢性胃炎的重要原因之一，更是胃癌的重要危險因子，研究發現，對胃潰瘍的患者而言，越早殺菌，對預防未來產生胃癌的效果越好，而對尚未引起胃潰瘍的人來說效果更顯著，所以感染幽門螺旋桿菌的人最好還是早點接受治療。不過，幽門螺旋桿菌會經由共享食物而感染，因此即使根除後，若沒有小心預防，仍可能再度受到感染。

**Q** 為什麼有些人喝茶後，胃會不舒服？

**A** 喝茶對一般健康的人來說是沒有影響的，但對已有胃潰瘍等胃疾的患者而言，如果喝了太濃或太多的茶，茶葉中的成分可能會刺激胃液分泌導致胃酸過多、促進

腸胃蠕動，並影響胃部肌肉組織，加速胃中食物的排空，對胃反而是一種刺激，而造成不適感。建議這類患者最好不要早晨空腹喝茶、少喝冰茶，睡前也不要喝濃茶，或乾脆改掉喝茶習慣。

**Q** 胃潰瘍一定要殺菌嗎？殺菌後會復發嗎？

**A** 幽門螺旋桿菌感染是引起慢性胃炎的重要原因之一，更是胃癌的重要危險因子，研究發現，對胃潰瘍的患者而言，越早殺菌，對預防未來產生胃癌的效果越好，而對尚未引起胃潰瘍的人來說效果更顯著，所以感染幽門螺旋桿菌的人最好還是早點接受治療。不過，幽門螺旋桿菌會經由共享食物而感染，因此即使根除後，若沒有小心預防，仍可能再度受到感染。

**Q** 參加大胃王比賽會把胃撐大嗎？

**A** 經常參加大胃王比賽的職業選手，可能經過訓練，久而久之確實會把胃撐大。但一般人若偶爾參加比賽，影響的重點倒不在於會不會把胃撐大，而是短時間內吃進大量的食物，可能造成胃部功能無法正常運作、消化不良、急性胃發炎、胃黏膜撕裂、胃出血、胃穿孔、賁門口撕裂等，傷害不小，所以未受過訓練的人，最好不要隨便嘗試。