



腸胃肝臟科專科醫生
施婉珍

聖誕及除夕將至，大家少不免會大吃大喝。美食當前，加上親朋好友相伴，必然食得開懷。腸胃肝臟科專科醫生施婉珍就提醒大家，佳節切勿放縱，以免增加胃病風險。尤其是一些本身腸胃健康欠佳的人士，更應注意飲食和控制食量，以免禍從口入，狂歡過後胃病發作。

佳節勿放縱 過飽胃病來

胃痛發作
舒緩不適

- 為什麼暴饮暴食後容易胃痛？施婉珍解釋指，過量進食或突然改變飲食習慣，例如比平日吃更多刺激性食物或攝取過量酒精，都會刺激胃黏膜，令胃部受損潰瘍，從而產生疼痛。以下是5類常見胃病：
- 胃炎：會出現胃脹、胃氣、消化不良及胃部不適。
 - 胃酸倒流：口有酸味、咳嗽、胸痛，晚上平躺時症狀更明顯。
 - 胃潰瘍：進食後，上腹部會出現規則性疼痛，嚴重情況下可導致胃穿孔，出現突發性劇烈腹痛，感覺像被刀割或灼燒，腹部觸摸起來硬邦邦的。
 - 十二指腸潰瘍：飯前會腹痛，或在半夜痛醒，吃點東西可緩解疼痛。
 - 胃痙攣：突然出現上腹劇痛和嘔吐，疼痛通常會在1至2小時後緩解，可能會伴隨腹瀉。

施婉珍指出，節日期間的飲食大多數偏向肉類、炸物和燒烤。這些食物都含有大量脂肪或經過油炸，會延緩消化的時間，使食物在體內長時間發酵，產生較多氣體，令胃部產生更多胃酸，刺激消化系統。此外，派對必備的汽水、啤酒及氣泡飲品都含有大量氣體，容易引起腹脹，且氣泡也會在胃裏膨脹，對下食道括約肌帶來壓力。加上狂歡時有機會玩至通宵達旦，深夜進食又會縮短晚餐和就寢時間的間隔，以致食物無法完全消化，容易引起胃酸倒流。

當胃痛發作時，施婉珍建議嘗試以下4招舒緩胃部不適：

- 左側睡姿：舒緩胃痛最好採用「左側睡」姿勢，根據研究，左側睡有助於降低胃酸逆流的機會，使胃部感到更為舒服。
- 熱敷肚子：用溫暖毛巾熱敷胃部，能有效舒緩胃痛。
- 別空腹太久：很多人胃痛時會食慾下降，但是空腹太久容易分泌胃酸，使胃痛症狀愈來愈嚴重。建議吃一些容易消化的食物，像是湯麵、粥、饅頭、麵條、豆腐等，避免刺激胃黏膜。
- 藥物治療：市售的胃藥可以暫時中和胃酸，緩解當下痛苦，但始終治標不治本。若胃痛頻繁發作或病徵持續，最好在緩解疼痛後盡快求醫，找出胃痛的真正原因，例如是否患上胃潰瘍或胃炎等。

胃內窺鏡

查找發病原因

胃內窺鏡檢查（胃鏡）可協助作出精確診斷並提供重要資訊，例如胃炎情況、有否相關病況如胃酸倒流、食道炎、胃潰瘍或胃癌等。醫生亦可於進行胃內窺鏡檢查時，同時抽取胃黏膜樣本作病理化驗，如檢驗幽門螺旋桿菌，並在需要時剷除胃息肉。此外，嚴重情況如反覆性胃潰瘍、懷疑胃癌個案和胃出血等情況，可能需要重複進行內窺鏡檢查作治療。

施婉珍表示，現時私家醫院及日間醫療中心的胃鏡檢查在麻醉科醫生全程監察下進行，安全性極高。麻醉科醫生會在檢查前進行問診，評估患者的麻醉耐受能力，並在檢查期間監察各項生命指數。檢查後，醫生會觀察患者恢復情況，確保血壓、心率等穩定，必要時提供止痛藥物。總括而言，胃病不容輕視，及早檢查有助及早找出胃病根源，適時作出治療，避免病情惡化。

照前的注意事項及準備

■ 諮詢醫生：胃內窺鏡雖然不屬於複雜的手術，但仍然是一種入侵性檢查。在進行檢查前，應諮詢專科醫生意見，以確保檢查的必要性。同時，亦應該向醫生諮詢有關胃鏡檢查的醫療風險及麻醉風險。

■ 飲食限制：在檢查前的一段時間

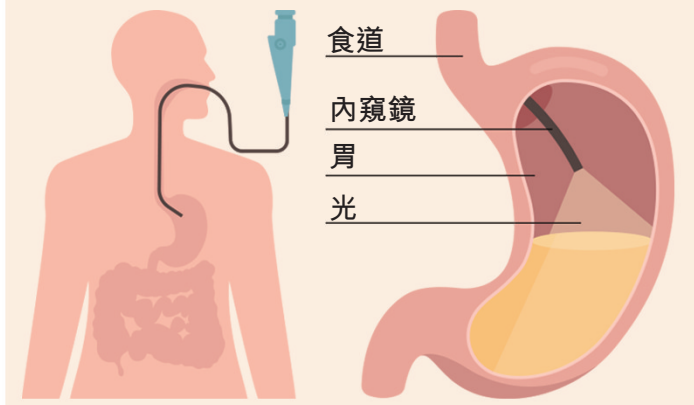
內，需要遵循特殊的飲食限制。通常情況下，需要在檢查前6至8小時停止進食固體食物，並在檢查前2至4小時停止飲用清澈的液體。請依照醫護人員的指示進行。

■ 藥物使用：事先告知醫生你目前正在

使用的藥物。有些藥物可能需要在檢查前暫停使用，例如薄血丸、鐵丸、阿士匹靈等。

■ 安排陪行者：盡可能安排家人或朋友陪同你前往進行檢查，及讓陪行者送你回家，以確保安全。

檢查程序示意圖



正確「護胃」預防入手

若要避免佳節期間患上胃病，就必須從預防入手。施婉珍建議，每日三餐必須按時進食，避免吃得太快或過飽。尤其是胃炎或胃酸倒流患者，更應少吃難消化、刺激性食物，以及高鈉、醃製類或加工類食物。同時，應避免吸煙，減少飲酒及咖啡，以免加重胃部負擔。此外，多吃高纖及高抗氧化的蔬果，都有助消化，預防胃病發作。

此外，不少人或對日常飲食及生活習慣掉以輕心，以致患上胃病也不自知。因此，施婉珍建議若發現自己出現以下症狀，便應諮詢醫生的意見，及早接受胃內窺鏡檢查：

- 吞嚥困難。
- 復發性的上腹部疼痛。
- 胃食道逆流性疾病（胃酸倒流）。
- 消化性潰瘍。
- 上消化道出血（排出黑色柏油狀糞便）。
- 懷疑患上消化道癌症。
- 40歲以上的高危人士。