



■胃內窺鏡檢查準確性高。

OGD
準確性
高於其他方法

胃內窺鏡檢查，亦稱為食道胃十二指腸鏡檢查（OGD），是現時診斷胃癌的重要且可靠的方法，在早期胃癌篩查中的準確性高於其他方法。

施婉珍建議，若出現吞嚥困難、反覆的上腹部疼痛、胃食道逆流、消化性潰瘍、上消化道出血（如排出黑色柏油糞便）、懷疑有消化道癌症等症狀或有相關家族病史的高危人士，應及早諮詢醫生並考慮進行胃鏡檢查。醫生亦會根據患者的具體症狀、病史及其他檢查結果來判斷是否需要進行胃內窺鏡檢查。

目前，私家醫院和日間醫療中心大多會採用麻醉科醫生監察下麻醉的方式替病人進行胃內窺鏡檢查。麻醉科醫生負責全程監控患者的各項生理指標，讓執行胃內窺鏡的醫生可以專心於檢查和手術過程。

在接受胃鏡檢查後，有些人可能會短暫出現輕微噁心、胃脹、疲勞及輕微喉嚨痛等症狀，通常數小時或第二天就會逐漸消失。另外，在檢查過程中，醫生可能會抽取小量組織進行化驗，亦有機會引致輕度術後腹部不適。

■都市人工作壓力大，容易致病。



腸胃肝臟科
專科醫生
施婉珍

胃癌等情況 或需全胃切除

治療胃病首先要定期接受胃內窺鏡檢查，觀察食道、胃及十二指腸的健康狀況，進一步評估消化不良、上腹部疼痛、吞嚥困難等症狀，以及篩查胃癌風險；亦可通過吹氣測試檢測是否存在幽門螺旋桿菌感染。常規的胃病

治療方法之一是使用藥物進行治療。例如，採用質子泵抑制劑減少胃酸分泌；運用「三聯療法」治療幽門螺旋桿菌感染；使用黏膜保護劑促進胃黏膜修復等。在某些情況下，無法通過藥物治療或其他方法緩解的胃病，手術治療可能是必要的選擇。例如，對於胃癌、頑固性胃潰瘍或穿孔等情況，常見手術方式包括胃部分切除或全胃切除。

都市人生活節奏緊湊，飲食不規律、壓力過大、熬夜等不良習慣，令胃病逐漸年輕化，甚至有機會成為職場人士的「隱形殺手」。到底胃病是如何捱出來？小編邀請腸胃肝臟科專科醫生施婉珍講解常見胃病類型、治療與預防方法，並提供日常護胃的實用知識，帮助大家守護「胃」健康。

守胃健康 實用知識

常見的胃痛狀況主要是因為不良的生活習慣、情緒壓力或胃部疾病引起，令胃黏膜受損、潰瘍，從而產生疼痛。施婉珍表示，胃病泛指胃部功能或結構異常引起的疾病，以下為一些常見的胃病類型：

胃炎：胃黏膜發炎，常見症狀包括上腹部不適、噁心和食慾不振。

胃潰瘍：胃黏膜局部受損，可能引發劇烈腹痛和消化不良，這往往與幽門螺旋桿菌感染有關。

胃酸逆流：胃酸逆流至食道，引起胸部灼熱及吞嚥困難，通常是由於不良生活習慣引起。

十二指腸潰瘍：小腸最前端的十二指腸黏膜受損，病人常感到上腹部有燒灼感、刺痛感及脹滿感，常見成因包括幽門螺旋桿菌感染和長期使用非類固醇消炎藥。

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，可能會伴隨着腹瀉。

三分治 七分養

常言道：「預防勝於治療。」施婉珍提醒，要避免患上胃病，免受長期胃痛不適之苦，就必先養成良好的生活及飲食習慣，建議可從以下方面着手：

- 盡量少吃難消化及刺激性食物，以免加重胃部負擔。
- 避免吸煙，注意控制酒精以及含有咖啡因飲品的攝取。
- 少食高鈉、醃製類及加工類食物。
- 多食高纖及高抗氧化物的蔬果。
- 每日三餐按時進食，避免吃得太快或過飽。

除調理飲食外，亦可通過適量運動，如步行、伸展等輕度運動，能夠幫助腸胃蠕動，維持腸胃機能。同時，還需注意保持良好的作息，確保充足的睡眠，有助於胃黏膜修復。

胃病防治貴在「三分治，七分養」。透過規範治療、均衡飲食及健康作息，可大幅降低患病風險。

■多吃高纖維蔬果有益健康。



留意早期信號 定期胃鏡檢查

胃癌是香港十大常見癌症之一，發病率隨年齡增長而升高，但近年年輕患者數目亦增加。胃癌的初期症狀並不明顯，不少患者只當成胃部不適而掉以輕心，延誤診治，因此過半患者到察覺患病接受治療時，通常已擴散到其他組織，病情已到達中晚期。因此大家需要警惕以下胃癌早期信號，定期胃鏡檢查。如有懷疑症狀，應盡早求醫。

- 持續消化不良、食慾不振。
- 體重急速下降。
- 小腹腫脹。
- 進食後腹脹不適。
- 嘔吐，甚至吐血。
- 大便出血或大便呈黑色。
- 貧血、疲倦、虛弱。

資訊來源：醫院管理局智友站