

►腸阻塞可導致腸壞死，病人須立即接受治療。



上腹

食道、胃、肝臟、膽囊、膽管、脾臟、胰臟

●**原因：**腸胃炎、胃潰瘍、膽囊炎，甚至有可能是肝癌、心肌梗塞。

中腹

腸臟

●**原因：**腸炎

腰兩側

腎臟

●**原因：**腎石問題

腹痛位置與發病因由

下腹

大腸、直腸、盲腸、膀胱，女性的子宮／卵巢

●**原因：**腸炎、盲腸炎、便秘、膀胱炎，或者疝（小腸氣）。女性則有

可能是經痛、子宮／卵巢出現問題。此外，有些個案是由於腎石卡在尿道口，肚臍下方、靠近恥骨位置，病人會感到劇烈疼痛。

節假日狂吃腸胃受累易致腹痛

今年年末至翌年初的節日「檔期」非常緊湊，聖誕新年後，2023年1月尾便是農曆新年。每逢冬天的長假日，不少病人因各式各樣的腹痛毛病而入醫院看急診。腹痛成因眾多，可大可小，最常見的是腸胃問題，甚至純粹是肌肉拉傷。急症科及危重病學醫生的首要任務，就是為病人盡早查找腹痛源頭，及早醫治。



高曉輝

駐院急症科及危重病學
顧問醫生
香港港安醫院一司徒拔道



除了因為腸胃問題引致腹痛，也有些病人腹痛情況嚴重，甚至可危及生命，例如盲腸炎、膽石和腎石引發的炎症等。女性腹痛，則可能是經痛或子宮問題。

冬天的長假期，不少病人因腹痛入急診中心。曾經有一位男性長者，腹部出現劇痛入急診中心，他當時發高燒，為其觸診時，發現病人的痛楚集中於右下腹，再為他照超聲波和進一步檢查，原來他是急性盲腸炎，需要立即接受手術處理。其實，腹痛成因眾多，最常見的是腸胃問題，冬天的長假期，不少人在佳節狂歡時沒有注意飲食，「禍從口入」。但是，醫生必須細心查找腹痛根源，作出適當治療。

腹痛三大類

腸胃

消化不良、便秘、胃酸倒流，或者進食了不潔的食物，導致食物中毒，亦有一些病人的腹痛由食物敏感引起。此外，有些病人出現腸阻塞，這是嚴重的情況，可導致腸壞死，需立即治療。

炎症

病毒性腸胃炎、消化性潰瘍、膽石或腎石

◀節日共聚進餐是樂事，但飲食宜有節制。

導致的炎症。另外，尿路感染引起的炎症，可能會導致器官出現疼痛。

女性生殖器官

女性月經時出現痙攣性腹痛、宫外孕或輸卵管炎。

另外，亦有些特殊情況導致腹痛，例如某些病人心臟病發時，亦會出現腹痛，也有些病人的腹痛源自致命的腹主動脈瘤或癌症。

腹痛成因眾多，病人不用過分擔心，大部分的腹痛都是短暫性的。不過，如果病人腹痛持續、嚴重、發熱、噁心、嘔吐、呼吸短促，大便、尿液或嘔吐物有血，便要及早求醫。

問診＋觸診

至於查找腹痛的方法線索，問診和觸診也非常重要，這是醫生查找痛楚來源的重要線索。醫生會按壓病人腹部不同的位置，找出疼痛來源。腹部內有多個器官，某個部位痛楚可能反映某些器官出現問題。（見另文）

醫生也會透過問診了解病人的疼痛，例如疼痛有沒有灼熱感、鈍痛還是尖銳的痛感？痙攣痛還是絞痛？局部痛還是全身痛楚？此外，醫生會留意病人疼痛的頻密程度，是持續的還是一陣一陣地痛？這些資料能幫助醫生找出腹痛的原因。如有需要，病人有可能需要進一步檢查，例如照X光、電腦掃描、超聲波、內窺鏡等。



▲部分病人有心臟病亦會出現腹痛，如醫生認為有需要，會安排病人作進一步檢查。

病毒活躍冬季 慎防病從口入

腸胃炎可由細菌或病毒引起，都可引起腹痛。冬天充滿節慶和聚餐，但也是病毒活躍的季節。最常見引起病毒性腸胃炎的病毒包括諾如病毒（Norovirus）和輪狀病毒（Rotavirus），如果生熟食物沒有分開處理，很容易交叉感染；食物特別是貝殼類海產或者盆菜，沒有徹底煮熟和翻熱，都很容易令人中招患上腸胃炎。

病毒性腸胃炎症狀包括水樣腹瀉、胃痙攣、噁心或嘔吐等，有時病人還會發燒，症狀可持續1天至10天。一般會自行病癒，但幼童、長者、體弱人士必須小心，病毒性腸胃炎可令患者脫水，嚴重的話會有死亡風險。

除了注意衛生外，父母可讓子女接種輪狀病毒疫苗。疫苗分3劑，分別於嬰兒2個月大、4個月大和6個月大時接種。



◀盆菜如沒有徹底煮熟和翻熱，有可能滋生細菌或病毒。

茯苓：利水滲濕 健脾寧心



明醫手記
嚴麗明

說起茯苓，自然就想起了40多年前我首次去北京，品嘗到慈禧太后喜愛吃的清宮名點——茯苓餅，由此對茯苓有了認知。

茯苓為多孔菌科真菌茯苓的乾燥菌核，寄生繁衍於松科植物的根莖部位、土壤深處20厘米至30厘米處，最大的菌核可重達十餘公斤。雲南產的茯苓品質最佳，被稱為雲苓。

茯苓在我國有悠久的醫食兩用歷史，距今成書約2550年的《詩經》中，就有「採芣採苓，首陽之巔」的詩句。歷朝歷代的王公貴族、文人雅士，都喜食茯苓以療疾養生，留下了許多有關茯苓的文字記載，如杜甫「知子松根長茯苓，遲暮有意來同煮」，陸游「松根茯苓味絕珍，甌中枸杞香動人」等詩句；蘇軾著有《服茯苓賦並引》，而蘇軾在《東坡雜記》中記錄了茯苓餅的做法：「以九蒸胡麻（即芝麻），用去皮茯苓少入白蜜為餅食之，日久氣力不衰，百病自去，此乃長生要訣。」



▲茯苓粒。

我國第一部藥典《神農本草經》裏就收載了茯苓，列之為上品藥，言其「久服，安魂養神，不飢延年」。茯苓自古享有「四時神藥」之美譽，在中醫歷史長河中，留下眾多臨床療效卓越的著名方劑中，隨時可見茯苓的身影，如「苓桂朮甘湯」「桂枝茯苓丸」「五苓散」「四君子湯」「參苓白朮散」「安神定志丸」「歸脾湯」「二陳丸」等等。

茯苓，性味甘淡平，歸心脾肺腎經，具有利水滲濕、健脾寧心的功效，用治水腫尿少、脾虛食少、四肢無力、便溏洩瀉、心神不安、心悸失眠、眩暈胸悶、痰飲咳逆等症。其藥效的發揮是通過健運脾主運化水谷精微、脾主運化



▲茯苓菌核。

水濕功能達至，標本兼治，補瀉兼施，故深為醫家所喜用。

據現代藥理學研究，茯苓中佔比最高的茯苓多糖及三萜類成分，為主要有效活性成分，其對人體泌尿系統、免疫系統、消化系統、中樞神經系統等，具有利尿、提高免疫力、抗腫瘤、鎮靜助眠、抗炎、抗肝硬化以及降血脂、降血糖等多種藥理作用。

茯苓雖入膳養生甚佳，但日常自用仍要注意其具有利水滲濕偏性，腎虛多尿、精寒滑洩、體瘦津虧者不宜，要避免進一步傷及人體的陰津。孕婦，病情狀態複雜、機體陰陽失調嚴重的病人，須在中醫師指導下使用。

作者為註冊中醫

嘆火鍋有竅妙

吃得健康

冬季天氣寒冷，不少人喜歡吃羊腩煲、火鍋等進補。然而，這些鍋物往往都是高鹽、高鈉，過量攝取會造成高尿酸、高膽固醇、高血壓、高血脂，也不利心血管，甚至還有引發腦出血風險；建議患有「三高」（高血壓、高血糖及高血脂）、心血管疾病患者，要多加留意與戒口。

說到火鍋（打邊爐），受到不少香港人歡迎，即使在夏天，也有捧場客。大家只要掌握食火鍋的健康貼士，就可以放心享用。

首先在挑選食材方面，應選擇較低卡路里的配料及湯底，而且要食菜後食肉，此舉可避免食用吸收了湯底中油分的蔬菜。再者，蔬菜含有豐富纖維，



▲品嘗火鍋宜選擇低卡路里的食材。

可以增加飽腹感，從而減少過量進食。進食時避免蘸太多調味料，還應「多菜少肉」，控制肉類及海鮮的進食量。

一般來說，油炸食物、帶有肥膏的肉類都比較高脂肪、高熱量，例如1件響鈴就有86卡路里，並含1.5茶匙油，這類食物要適可而止，想減肥的人最好戒吃。至於有什麼食材建議，打邊爐時可以選擇鮮牛肉、魚片、鮮蝦、貝殼類、豆腐、白魚蛋、牛丸等，這些都是低卡路里的蛋白質類食材。另外，鮮雞塊、鮮魚片、鮫魚球等，也是低脂類食物；含低脂肪的碳水化合物，例如米線、芋絲、烏冬、粉絲等，都是不錯的選擇。

湯底同樣重要。比較健康的湯底包括茼蒿菜蛋、番茄薯仔、日式昆布湯甚至清湯等。因為，濃味湯底多含高脂肪。

近年，養生藥膳湯底也有一定市場。不少藥膳湯底會加入北芪、當歸、紅棗、人參、黨參、川芎等藥材，體質偏熱的人進食後會容易「上火」，這類藥膳湯底有防寒暖身，補氣益血的作用，適合體質偏寒的人。至於體質偏熱的人，可選擇烏雞、蟲草花、百合、海底椰、淮山等較為平和的食材湯底。