

吃完總是肚脹痛?中醫來幫忙

你是否有這樣的問題？

- 胃部疼痛
- 飯後腹脹
- 吃一點點就容易飽
- 噁心感

這些都是功能性消化不良常見的症狀。

什麼是功能性消化不良？

功能性消化不良是台灣常見的疾病，疾病盛行率為 25%，也就是每四個人就有一人有這樣的毛病。常見的原因包含腸胃蠕動功能不佳、腸胃神經過度敏感。尤其是上班族工作壓力大、三餐不定時，長期下來腸胃就開始「鬧情緒」，出現上腹部疼痛、噁心、脹氣等不舒服的症狀。

如何診斷？

目前功能性消化不良的診斷依靠臨床症狀評估，且排除掉實質結構的疾病。依照 Rome IV 準則，患者在六個月前就有以下任何一種症狀，且符合以下一項至少三個月，即可被診斷為功能性腸胃消化不良。

- 每週超過三天出現：餐後腹脹、消化不良的情況。
- 每週超過三天出現：容易有飽足感，無法吃完正常份量的餐點。
- 每週超過三天出現：中上腹部疼痛。
- 每週超過三天出現：上腹部灼熱感。

對於症狀反覆的患者，可考慮檢驗是否有胃幽門螺旋桿菌的感染。

使用上消化道內視鏡的時機為：

- 60 歲以上的患者。
- 同時伴隨腸胃道出血表現，如血便、黑便、吐血等。
- 吞嚥困難。
- 體重減輕。

治療

依病人體質給予中藥治療，提升腸胃功能、幫忙腸胃蠕動。除藥物的治療外，也要調整生活和飲食習慣。

日常生活保健

- 均衡飲食，攝取中醫平性食物，忌食用過量燥熱的食物。
- 三餐固定時間、避免吃消夜。

- 避免吸菸、飲酒、喝含咖啡因飲料、食用油炸食物、酸性食物及甜食。

中醫師提醒，腸胃不適的患者，除了藥物治療外，改變飲食和生活習慣也是改善症狀的關鍵，有腸胃不適、腹脹、腹痛的患者，可至新北市立聯合醫院中醫科就診。