

胃炎-症狀

胃炎是指胃黏膜發炎或糜爛出血的病症。

可分為急性胃炎和慢性胃炎兩種。

★急性胃炎 症狀

胃黏膜發炎，且有充血、浮腫和滲出



物產生；嚴重時會有局部糜爛出血現象。染患急性胃炎，通常有上腹疼痛、噁心和燒灼感，一般將持續數天。嚴重時，引起腸炎，有下痢、腹痛現象。其成因，以吃得過多和喝得過多(酒、飲料等刺激胃壁黏膜物)為主因。

診斷

將吐出的食物及排出的糞便帶去受診，對醫師的診斷助益不小。

預防

胃部敏感者應避免辣食、硬食或烈酒。吃飯時間亦要定時。如空腹時間過長，最好攝取易消化的食物。

急性胃炎患者的飲食原則

- 先禁食 1-2 天，使胃有足夠的休息，但可喝少量的水以防止口渴。
- 病情好轉後，逐漸以少量多餐的方式供給牛奶及流質狀的飲食，然後再慢慢增加食物的量和選擇範圍。

慢性胃炎

症狀

早上起床刷牙或抽第一支煙時，會感覺噁心，此即為慢性胃炎的徵兆。此外亦

會引起上腹疼痛、燒灼感，及胃部不適等症狀。其實慢性胃炎極為普遍，大多數人都有輕微的慢性胃炎。

診斷 胃部X光檢查、胃部內視鏡檢查，及胃部切片檢查(取出胃部黏膜的一部分)等方法。

預防 為避免刺激胃部，應戒煙和改喝較不烈的酒類。用餐八分飽即可，吃飯應定時。上年紀者，由於消化機能退化，應儘量攝取易消化的食物。

慢性胃炎患者的飲食原則

- 食用溫和飲食。
- 以少量多餐方式供應飲食。
- 進餐時要放鬆，保持心情愉快。

◎ 何謂溫和飲食？

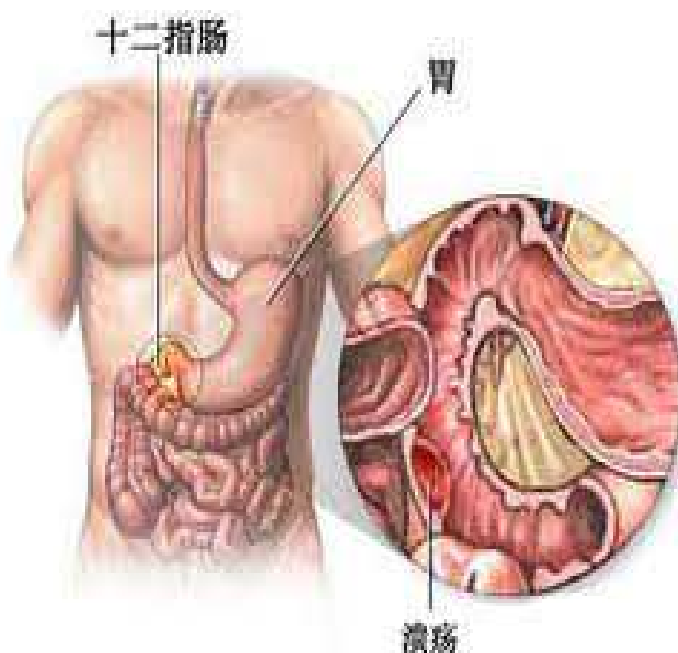
溫和飲食是一種無刺激性，含低纖維質，易於消化且具有足夠營養的飲食。

●無刺激性

不會促使胃液分泌或是使胃黏膜組織 受到損傷的食物。

●低纖維質

纖維質大都來自植物性的食物，在人體中不易被消化吸收，如：穀類的麩皮、水果的皮及種子、豆類的外皮、蔬菜中的粗組織等，這些比較粗糙的物質，容易使胃腸受損，應該避免攝食。但若口腔、牙齒健全的人，能夠充分咀嚼食物，並與唾液完全



混合，則並不需要完全限制不吃。

●易於消化

除了纖維質不易消化外，一些動物的筋和膠也不易消化。烹調方法也很重要，蒸、煮、燉、糊泥狀的食物，比較容易消化。煎、烤及油炸的食物較不易消化。

●足夠營養

雖然因為疾病的關係，在飲食上有所調整，但所供給的營養素一定要足夠，在飲食攝取上仍以六大類食物為主，儘可能廣泛的選擇各種食物，以獲得各類營養素。

食物的選擇

- **刺激性的食物**：咖啡、酒、肉汁、辣椒、芥菜、胡椒等，這些會刺激胃液分泌或是使胃黏膜受損的食物，應避免食用。
- 每個人對食物的反應都有特異性，所以攝取的食物應該依據個人的不同而加以適當的調整，毋須完全禁食。
- **酸性食物**：酸度較高的水果，如：鳳梨、柳丁、桔子等，於飯後攝食，對潰瘍的患者不會有太大的刺激，所以並不一定要禁止食用。
- **產氣性食物**：有些食物容易產氣，使患者有飽漲感，應避免攝食；但食物是否會產氣而引起不適，因人而異，可依個人的經驗決定是否應攝食。
- 炒飯、烤肉等太硬的食物，年糕、粽子等糯米類製品，各式甜點、糕餅、油炸的食物及冰品類食物，常會導致患者的不適，應留意選擇。

注意事項

- 吃飯要定時定量。

- 進餐要細嚼慢嚥，且心情要放鬆，飯後略作休息再開始工作。
- 少量多餐。除三餐外，並於上、下午、睡前各加一次點心
- 食用溫和飲食。
- 每餐由六大類食物中廣泛的攝取各種食物，以獲得均衡的營養。
- 不抽菸、不喝酒不要純吃澱粉含量高的食物。
- 生活要有秩序，不要熬夜，減少無謂的煩惱，心情保持愉快。

胃癌

談癌變色是一般人必然的心理反應。任何癌症其形成的原因是多方面的，而對於癌症惟一的治療方法就是早期接受檢查、早期發現、早期切除，才能達到徹底根治的目的。

早期胃癌的診斷與治療

所謂早期癌症，是指癌症在尚未有遠端器官擴散之前，仍侷限於原有器官時即被發現，癌細胞能夠被徹底切除乾淨，而使癌細胞無法有再發之機會。因此，早期胃癌有以下兩種不同層面的定義：

1. 胃癌長到一公分以下時，即被發現。
2. 胃癌在被發現時，能夠做徹底的切除，再經過化學治療及放射線治療後，能夠使胃癌完全消失而無遠端器官的轉移，十年的存活率都在 95% 以上。

事實上，胃癌的癒後與癌細胞本身在胃壁上所侵襲的深度有關；假若僅侵犯到粘膜下層則預後較佳，若已侵犯到肌肉層或有局部淋巴腺及附近器官的轉移則預後不良。因此，所謂早期胃癌是指胃癌細胞僅侵至粘膜下層，其五年存活率在 95% 以

上。

早期胃癌的病徵

早期胃癌是沒有症狀的。若非經過定期的上消化道鋇劑X光攝影檢查或者內視鏡檢查，再加上必要的病理組織切片檢查，是無法想像自己已罹患胃癌的。此外，某些人可能表現出一些非特異性的病狀，如上腹痛、腹瀉、噁心、嘔吐、吞嚥困難、食慾不振等，較嚴重的可能有不明原因之體重減輕或貧血、吐血、解黑便等病症。

那些人是胃癌高危險群？

1. 四十歲以上而有家族癌症傾向的男性。
2. 頑固性的胃潰瘍：經過積極的內科藥物治療而無法使得胃潰瘍完全癒合。
3. 長期多量飲酒之胃潰瘍患者。
4. 曾被告知胃內長有兩公分以上之息肉。
5. 胃切除後之殘留胃。
6. 萎縮性胃炎合併有胃粘膜腸上皮化之病患。
7. 胃粘膜與食物經常發生密切的接觸，因此食物內容的性質可影響到粘膜的完整性，如鹽漬過的食物，包括有鹹肉、鹹魚、醃菜，及燻烤的食物以及用以做為防腐劑的硝酸鹽會被轉變成某些致癌物質。
8. 接受過胃切除之病患，在經過十五年後，其殘留胃較一般人容易發胃癌之變。

不可忽略胃潰瘍與胃癌的關鍵

某些「胃癌」是以「胃潰瘍」之臨床表徵出現的，而臨床症狀亦跟「胃潰瘍」完全一致；而事實上，根據流行學之統計在所有胃潰瘍的病患中，大約將近有 10%

的個案，事實上其本身原來就是「胃癌」，而以「胃潰瘍」之偽裝表現出來。因此在胃鏡檢查中，假若肉眼發現較不尋常的胃潰瘍時，醫生總會施行組織切片檢查，以便排除癌症之可能。

四十歲以上的人定期做胃鏡檢查，早期發現早期治療

通常罹患早期癌症，比所謂末期的（進行的）癌症都有相當高的存活率。因此，於早期癌症的發現及治療便更顯得重要了。

而「早期胃癌」的正確診斷就是對四十歲以上的人口群，定期施行胃鏡檢查。尤其對懷疑的病兆，更應進一步組織切片診斷，而不應心存恐懼拒絕必要的胃鏡檢查，以致於失去了根治的時機。