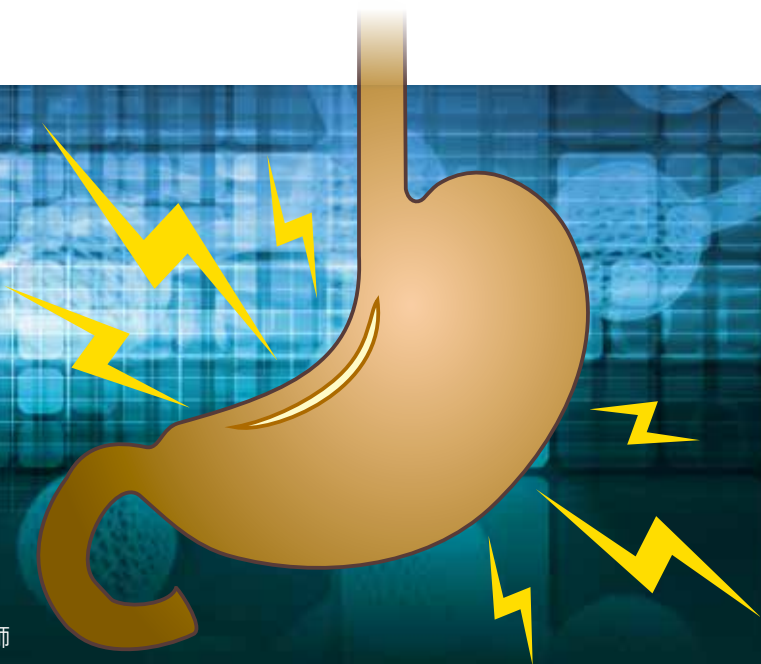


# 胃痛

文 / 林經偉 花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師



一些知名人士日前因罹患胃癌就醫而讓許多人開始關心自己的胃痛問題，現代人壓力大、飲食不正常，常受胃痛之苦。加上近日來因天氣太冷，以及過年時容易大吃大喝，造成上腹部出現悶脹感。此外，每年十二月至一月是腸胃型感冒高峰，最近諾羅病毒發威，病毒型腸胃炎患者也很多，都有上吐下瀉的症狀，消化性潰瘍、胃出血病人也增多，提醒平常就最好少吃油膩、刺激性食物。

## 胃主受納 情緒飲食影響大

胃部是我們體內重要的消化器官之一，在正常狀態下應該是不停蠕動，努力將食道送下來的食物絞碎。如果蠕動不正常，就會妨礙消化和吸收，形成「胃呆滯」——吃下的食物不能即時磨碎、送到腸道，因而被迫滯留

胃中，半處理過的食物就會任意發酵發臭，形成酸腐氣味，同時亦會有胃脹的徵狀。

胃痛，是指上腹部的疼痛，以胃腕部鄰近心窩處經常發生疼痛為主要症狀，可因單純胃部病變而產生疼痛，如胃部因發炎或潰瘍會引起疼痛，大多會在服食胃藥後有所減輕。但上腹部位的疼痛有可能是其他消化器官所引起的，如胰臟發炎或腸道梗阻等，或肝臟和膽囊病變。現代醫學發現胃痛常是由於幽門桿菌所引起、加上精神持續緊張、過食刺激物如酒類、咖啡、濃茶、辛辣調味品，會刺激胃黏膜，並增加胃酸的分泌，造成胃部發炎、疼痛或脹氣，更會促成或加重潰瘍的產生。

中醫學視人為一個整體，臟腑之間互為影響，其中胃主受納、消化飲食，

人皆賴飲食水穀的精氣以養生，然飲食之能養生，乃賴人的脾健胃強。中醫看胃痛，有心下痛、反胃、痞滿、噎膈等名稱，主要原因便是「胃失和降」，而將胃部不適分為胃寒、胃熱。也認為七情內傷是胃潰瘍的主因，其中以憂愁思慮過度則傷脾胃，暴怒憤鬱則傷肝，易有肝氣橫逆犯胃，胃之氣血因而瘀滯不得通暢。飲食失節、脾胃虛寒也是常見原因。

### 粥可暖胃修復 遠離油炸重口味

建議吃些蓮藕湯或小米粥，或燕麥粥，或糙米粥，可修補胃壁的潰瘍或發炎。「三七粉」可治胃酸過多，或胃炎，或消化力弱，或胃痛。若胃寒引起的疼痛或水瀉，直接熨燙肚臍，可迅速溫暖腹部。

平日注意少吃油炸食物、辣椒、太鹹、太酸、太甜等，以免加重胃痛的發生。對不易消化或容易發脹產氣的食物如粽子、米糕、根莖類、豆類等食物，應多咀嚼再嚥下，或少量攝取。晚睡會造成腸胃消化能力變差，因此宜在晚上十一點前上床睡覺。飲食方面勿吃滾燙食物，或是太多冷食，以免刺激胃部；生活上要注意體重，以及適度紓壓。若胃痛須做胃鏡檢查時，勿因害怕而拒絕。

喜吃煙燻及鹽漬物者，胃癌發生率較高，好發年齡約四十歲上下。可能症狀有進食易脹氣，食欲差，體重降，解黑便。預防之道有癌症家族史者，建議三十五歲後每兩年胃鏡檢查一次，無家族史者，四十歲後每五年檢查一次。🌱



若胃部不適無法改善，應該儘速就醫，若需要照胃鏡也不要因為害怕而逃避。圖為花蓮慈院朱家祥醫師為病患照胃鏡檢查。攝影／顏霖沼

## 淺談

# 急性心肌梗塞

文 / 李彥範 花蓮慈濟醫學中心護理部值班副護理長  
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

八月二十三日半夜，我突然在胸痛及喘不過氣中醒來，每呼吸一口氣，心肺的撕裂感便加劇！身為專業的護理人員，我開始冷靜的自我評估起來：胸痛、會輻射到背部、冒冷汗、呼吸喘。不會吧！我才三十三歲，已經得到心肌梗塞了嗎？於是，顧不得老婆依然沉睡，硬是把她挖起，陪我到最近的醫院急診室就醫。雖事後證明我只是運動過度造成橫膈膜抽筋，但我還是嚇出一身冷汗。

### 心肌梗塞的嚴重性

急性心肌梗塞，就是供應心臟氧氣和養分的大血管被阻塞了，導致缺氧又吃不飽的心肌一個個的壞死。而殘酷的是，心肌死了就死了，無法重生、無法複製新的心肌取代（雖已有科學家發現幹細胞有辦法做到，但還在研

究階段）。這是標準的和死神拔河的疾病，越晚打通阻塞的心血管，病人就越快投入死神的懷抱。因此當發現有心肌梗塞的症狀時要趕緊到附近醫院急診就醫，在急診治療的同時，醫護人員會給予你氧氣、止痛藥、抗凝血藥物、心臟藥等治療，但若嚴重到心壓太低、失去意識時，會有不同的急救步驟。

### 三高族群需當心 胸痛冒汗速就醫

並不是所有有胸痛的症狀都要懷疑是急性心肌梗塞，但哪些人是高危險群呢：男性、肥胖、年紀大於六十五歲、已停經的女性、高血壓、糖尿病、高血脂、心臟病、腎臟疾病、抽煙、喝酒、生活壓力大等等。造成胸痛的原因有很多種，可能是肺部發炎、胃

食道逆流、胸部鈍傷、癌症、神經性疾病和心臟疾病等等。急性心肌梗塞會有一些特定的症狀，如呼吸喘、冒冷汗、胸痛、痛會輻射到肩膀或背部、吃藥或休息十五分鐘以上都無法緩解，甚至嚴重到掉血壓、失去意識、沒心跳呼吸。但有些老人家或手術後的病人不會以胸痛呈現，反而只是主訴上腹痛。

若病人有上述的症狀，本身又屬於高危險群，那要懷疑可能是急性心肌梗塞，要盡快做心電圖和抽血檢查心臟酵素有沒有升高。建議在到急診就醫後十分鐘內要做出第一張心電圖，以及有無抽血檢查心臟酵素。心肌梗塞也有不同的類型，最嚴重的一種需要積極搶救，在入急診後九十分鐘內打通阻塞的心血管。扣除十分鐘完成第一張心電圖，六十分鐘急診要完成檢查和治療、把病人送達心導管室，心臟科醫師要在剩下的三十分鐘內打通心血管，才能達到搶救急性心肌梗塞的品質要求。

或許你會問：萬一我就醫的醫院沒有心導管室來幫忙打通血管呢？如果你看到你的醫生給了你必要的急救治療後，立刻安排你轉院到有心導管室的醫院，感謝主，你碰到了一個好醫生。以長達兩百公里的花東地區來說，只有花蓮慈濟醫學中心、門諾醫院和臺東馬偕醫院有心導管室，從這角度可以看到東部的醫療資源不均。

## 心臟支架，救命小幫手

打通心血管的治療，相信許多人都聽過放心臟支架。心臟支架分為有塗藥的和沒塗藥的支架，主要是避免打通的心血管再度阻塞。有塗藥的支架號稱較不會再阻塞、效果較好，所以要再自費七到十萬元不等，沒塗藥的支架只需一萬多元，但是健保會給付。不過根據全球各地嚴謹的研究報告來看，不論裝哪一種支架，五年後的死亡率是差不多的。看到這裡，有沒有覺得活在臺灣很幸福？只要花少少的錢，就可以救回一命。在歐美國家，裝心臟支架可是數百萬起跳的，貴到讓你知道健康是多麼無價。

## 養生之道有法寶

戒菸、戒酒，適當的運動量和正確飲食，足夠的休息，適時的紓壓，是維持健康、避免心臟病的不二法則。怎樣的運動量算夠？每週要做中等程度的有氧運動兩百分鐘以上，跑步、爬山、游泳、騎腳踏車都行，若體力太差，就從每週步行七十五分鐘以上開始吧！少油、少鹽多蔬果，不要讓腹圍太大（男性小於九十公分、女性小於八十公分），有糖尿病、高血壓、高血脂的病人配合治療、按時回診，放了心臟支架的病人每半年做一次心臟超音波檢查。讓我們一起享受健康、享受生命，跟心肌梗塞說掰掰！



# 眼睛缺氧了嗎？

文 / 黃小娟

寒假來臨，加上年節期間，年輕學子身心解放開始計畫遊玩的行程，不過醫師提醒，開心玩樂也要留意身體健康。每次節慶過後，急診總會湧入許多眼睛疼痛的年輕患者，多半是隱形眼鏡或角膜放大片配戴過久，造成角膜缺氧或受傷，因而引起劇烈疼痛、流淚、眼睛張不開、變紅及視力模糊等症狀。眼科醫師提醒，隱形眼鏡配戴時間應以自己平時配戴的時間加減一、兩個小時以內為主，若已出現不適症狀，應儘速將隱形眼鏡拿下，以免造成更嚴重的傷害。

## 小鏡片備受依賴 過度配戴眼易受傷

大林慈濟醫院眼科主任樊文雄醫師表示，隱形眼鏡是許多人生活中不可或缺的用品，但戴太久或者配戴的時機不恰當，容易傷害眼角膜。每年跨年活動時，許多年輕人配戴隱形眼鏡的時間比平時要長了許多，而且配戴的時間也不是平時習慣的時間，更容易造成眼睛的傷害，隔天一早因眼睛不適而到急診就醫的患者，會比平時多出一至兩成。

樊文雄指出，晚上是平時眼睛休

息的時間，淚水分泌較少，隱形眼鏡容易乾燥、變硬，加上經過一天的配戴之後，有許多髒東西會沉積在隱形眼鏡上，若是無法將眼鏡拿下來清洗，配戴時間又長，很容易造成角膜受傷，到隔天凌晨就會出現眼睛有異物感、流眼淚、張不開、變紅、劇烈疼痛、視力模糊等症狀。

### 留心配戴時間 小心化妝品刺激

平時很少長時間使用隱形眼鏡的人，若是戴著隱形眼鏡通宵玩樂，使用時間突然過長，很容易造成角膜缺氧，最嚴重的問題會導致角膜水腫，看東西就如同隔了一層毛玻璃一樣模糊，這都是不適當使用隱形眼鏡所致，

且症狀會愈來愈嚴重。

除了配戴隱形眼鏡外，樊文雄表示，若是化妝品或卸妝乳液等不慎跑進眼睛，這些通常屬於水溶性的化學物品會附著在隱形眼鏡上，眼睛長時間受到化學性刺激，容易受傷、發炎，而且這些原來不該出現在眼睛裡的東西，常常跑進眼睛裡，會刺激眼睛產生過敏反應，出現癢、分泌物及紅腫等症狀。

樊文雄提醒，若一定要戴著隱形眼鏡熬夜參加活動，建議白天先不要配戴，等到晚上十點以後才開始戴，如果要化妝的話，最好先化好妝後，點一下生理食鹽水或人工淚液，再戴上隱形眼鏡比較好。



大林慈院眼科主任樊文雄提醒，長時間配戴隱形眼鏡，眼部出現紅腫血絲，即可能是角膜缺氧或受傷的徵兆。攝影／黃小娟