

功能性消化不良症

文 / 腸胃肝膽科 黃文豪主任 提供 2007.03.01

消化不良是胃腸科門診中最常遇到的問題之一，也是現代人最普遍的胃腸疾病，根據王德宏消化醫學基金會在 1999 年做的調查發現，台灣每 4 個成人就有 1 人長期忍受功能性消化不良之苦，並推估台灣全年因消化不良花費的健保費用約有數十億元之多，雖然沒有癌症威脅生命的危險，但是影響活品質的問題卻是不得不重視的問題。凡是反覆發生上腹部疼痛或不適，腹脹，噁心，嗝氣，嘔酸水，容易有飽脹感，食慾不振等症狀，持續超過兩週至數個月以上就可以稱之為”消化不良症”

”功能性消化不良症”的特徵，在於它是一群慢性、會反覆發作、卻無法找出解剖學病變和生化學異常的腸胃症候。因此在診斷”功能性消化不良症”時，最重要的工作就是要利用各種診斷的工具(如 X 光、腸胃道或肝膽等上腸胃道攝影、腹部超音波、胃鏡檢查等)去”排除”器質性的病變(如消化性潰瘍，胃癌等)。由於功能性消化不良症的一些症狀很普遍，許多人胃不舒服，常常隨便到藥房買胃腸藥解決了事。值得注意的是功能性消化不良的症狀與器質性病變的症狀常常難以分辨，自行服用藥物改善症狀並不代表沒有問題，也不代表治好了疾病，反而導致影響身體健康的徵候便被忽略過去，而失去治療的時機。若是消化性潰瘍，經過幽門螺旋桿菌除菌治療，治癒率幾乎在 90% 以上，若有癌症，可以早發現早治療。有沒有器官病變則要靠醫師的專業才能判定。尤其有某些特別症狀，例如體重減輕、吞嚥困難、出血、腹部腫塊、反覆嘔吐、或者年紀大於 45 歲，以及原本自行服用胃藥有效，現在卻無效的狀況，都應該去就醫找出病因。

目前對於造成功能性消化不良症病因尚未非常明確，環境因素，心理因素，飲食，胃酸過多，甚至於幽門螺旋桿菌都曾被廣泛討論，但是仍然沒有明確的證據可以證實其明確的機轉，在這麼多的因素當中情緒與壓力被認為是功能性消化不良症最重要的病因，尤其在現代繁忙的生活中，不僅在成人工作的族群中可發現壓力加重腸胃不適，甚至在小學生也常可見到課業壓力導致胃痛的案例。

關於功能性消化不良症的治療並沒有特效藥，而壓力和情緒又是重要的因素，生活和飲食的調節則是緩解病症的重要步驟，利用運動、瑜伽、按摩、聽音樂、閱讀、泡澡等方式調節緊繃的情緒放鬆心情；定時定量，飲食有節，調整飲食習慣或內容，刺激、辛辣或過於油膩食物都不適合，對於酒、巧克力、咖啡、茶、豆類和辛辣食物等應儘量避免。病患本身也應注意是否對於某一類食物有腹部不適的感覺，則應儘量避免。

對於無法經由生活飲食控制達到緩解的病患則需借助藥物的治療。治療的目標是以緩解病人症狀為主。可使用的藥物包括胃酸分泌抑制劑、制酸劑、胃腸蠕動促

進藥物，改善腸胃運動功能和輕型的鎮靜劑，最重要的是醫師詳細診察，再依照不同病情和症狀給予適當的治療。

雖然功能性消化不良症並不會危害生命，但依然要提醒您的是，當有腸胃道症狀時，要尋求專業醫師的協助，切忌自行服藥，亦應接受醫師建議接受檢查以免延誤治療時機功能性消化不良症。

※醫療保健內容僅為參考之用，無法取代實際的醫療行為，如有任何疑問請洽詢相關科別之醫師，或有疾病應立即就醫。