



俄國網球美少女舒拉實娃來港打波，全城矚目，豈料美少女第一場就敗北，接着再「吃敗仗」，因胃痛而退出，令球迷大失所望。

忍胃痛

搞出癌

網球季開鑼，實娃便胃痛，使她問鼎澳洲大滿貫的狀態成疑。胃痛，乃是普遍的都市病之一，因為只會間歇性發作，無大礙，甚少人選擇求醫，置諸不理，順其自然，至多服成藥止痛而已。

病向淺中醫，闖佬懶理胃痛，可能是找死。



長

期胃痛，可能是胃癌的先兆。據衛生署資料顯示，二零零二年全港有六百二十名市民因胃癌致死，在致命癌症中排行第四。家庭醫生羅世安指出，一般人對胃痛都會掉以輕心，其實如果胃痛持續一個月以上就已經是警號，應該求醫進行身體檢查。

「首先你要知道自己係唔係真係胃痛，好多人都搞錯肚痛同胃痛。」羅醫生指出，真正胃痛應該是腹部正上方與胸部正下方之間，即俗稱「雞心」之處，而胃痛一般情況下會持續逾一小時甚至數小時，如間歇性痛幾分鐘，就可能只是「絞肚痛」。

現時我們普遍所講的胃痛，其實從現代醫學中的理解是包括胃部及十二指腸，胃痛只是一種統稱。羅醫生表示，七個有胃痛的病人當中，其實只有一個病人真正是胃部不適，其餘六人都是指腸潰瘍或受損。

檢查確病因

典型胃痛患者一般在晚上空肚狀態下出現胃痛，嚴重者甚至會從睡眠中痛醒，進食後痛楚會有所舒緩，但會呈週期性，可能會持續一段時間。不過，胃痛亦可能因其他問題造成，如有不少患者就是由於胃酸倒流造成胃痛，而膽石亦可能會引致胃痛。

由於胃痛原因可謂林林總總，如消化不良、發炎或潰瘍，因此治療胃痛的第一步就是檢驗。羅醫生稱，檢查胃

►經常進食刺激性食物是構成胃痛的原因之一。



►咖啡屬刺激性飲料，長期胃痛者不宜多喝。



不同原因不同胃病

種類	成因
消化不良胃痛	- 神經緊張或壓力大。 - 飲食習慣不良，如經常進食生冷食物或難消化食物。
胃炎	- 經常進食刺激性食物及飲料，如酒、咖啡或辣椒。 - 止痛藥、風濕藥或類固醇等藥物造成。 - 細菌或過濾性病毒引起腸胃炎。
胃或十二指腸潰瘍	- 生活緊張和工作過勞。 - 煙酒過多。 - 食無定時。

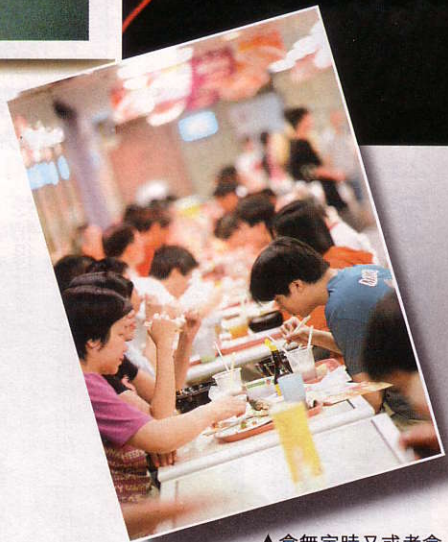
▼都市人特別是打工仔由於生活節奏緊張，故普遍都有胃痛經驗。



■家庭醫生羅世安指出，胃痛可以根治，患者應抱病向淺中醫態度，以防演變成胃病。



■胃痛發作令人困擾，就連日常工作都隨時受到影響，但切勿貪一時之快，亂服成藥。



▲食無定時又或者食得過急，都會增加胃部負擔，導致消化不良，長遠會引發胃痛。

部有多種不同方法，如驗血、鉬餐及胃鏡，甚至抽取胃部組織化驗。他補充，驗血可以確認身體是否有可以引致胃痛的幽門螺旋桿菌，惟作用不大，因為三至四成人體內都有幽門螺旋桿菌，而該菌不一定是引發胃痛元兇。

至於鉬餐原理則是服下化學液體，透過顯影技術了解胃部狀態，但準確性有限。因此，最能夠準確了解病情的方法是由口腔插入內窺鏡，沿食道下達胃部，俗稱照胃鏡，如發現可疑組織，更可即時抽取胃部組織化驗，準確性可逾九成。

羅醫生指出，不少胃痛患者都可能是由於情緒緊張造成胃痛，又或者食無定時導致胃酸過多，雖然病情未必嚴重，但找出致病原因非常重要，而亂服成藥不單不能治本，更可能加重病情。「唔可以頭痛醫頭，唔好盲從買藥，一定要睇醫生。」

他強調，胃痛並非不可根治，如發現是幽門螺旋桿菌致胃痛，只要透過一至兩星期的服藥療程便可完全復完。

而現時醫學界相信，幽門螺旋桿菌極有可能是引致胃癌的病因之一。

分辨是虛是實

另一方面，註冊中醫崔紹漢指出，胃病成因可總結為虛、實兩類，當中又以虛為多，而虛又分陰虛和陽虛。

陰虛是指人體內津液不足，以致胃部疼痛，至於陽虛則可能是大病初癒，或先天所致，胃部不暖，因而收緊受壓。

崔醫生解釋，陰虛是情緒

影響，如生活緊張及壓力大，類似更年期症狀，而需要適當調理身體。至於



■註冊中醫崔紹漢表示，部份人胃痛的原因是受到情緒影響，猶以女性為多，故疏解肝鬱非常重要。

胃部調理藥方

方一

專治：疏肝解鬱

材料：柴胡九克、白芍十五克、枳實十克、甘草六克、陳皮十克、香附十二克、川芎六克、佛手十五克、玫瑰花十克、延胡十二克、救必應三克、鬱金十二克。



方二

專治：脾胃虛寒

材料：廣木香三克、黨參十五克、白朮十克、云苓十五克、炙甘草六克、北芪十五克、桂枝九克、白芍十五克、生薑一克、大棗十克、砂仁六克（後下）。



方三

專治：食滯胃脘

材料：神曲十五克、山楂十克、云苓十五克、法半夏一克、陳皮一克、連翹十五克、萊服子一克、丹參十五克、佛手十五克、砂仁六克。



中醫學胃病種類

種類	成因
寒邪客胃	風寒入侵脾胃，胃氣不通，不通則痛。
食滯胃脘	進食過多，以致胃氣阻塞不通。
橫逆犯胃	肝主情志，個人情緒鬱結影響肝功能，肝部不適向橫伸延，致胃部不適。
氣滯血瘀	長期氣滯不通或肝鬱，令血氣不行，積聚成瘀，晚上痛如針刺，可能是瘤甚至是癌症先兆。
胃陰不足	因情緒問題或先天陰虛，導致內分泌減少，以致胃失濡養，造成不適。
脾胃陽虛	先天虛寒、大病初愈或嗜吃生冷食物造成，致胃部不適。

*上述藥方可以五碗水煲成一碗水方式服用。

*上述藥方由新華中醫藥有限公司註冊中醫崔紹漢提供。

實症方面，崔醫生指出成因更多，如外寒入胃，即類似現代醫學所講的感冒菌入腸胃，亦有可能是消化系統不良，食得過飽，造成食滯胃脘。

崔醫生俗稱，要分辨胃痛本因是虛是實，簡單方法是觀察自己胃痛時的動作，因為中醫稱胃病實症拒按、虛症喜按，即如果是實症，患者胃痛發作時不會以手按胃，而如果是虛症，患者在胃痛時多會以手按胃，並會因而感覺痛楚稍得舒緩。

不過，崔醫生指出，現代人精神緊張，飲食不節，睡眠不足，胃痛成因可能是虛實夾雜，如放任不理或亂服成藥，可能會令問題惡化，建議經常胃痛者應先進行檢查，確認胃部是否有病變性疾，再接受中醫或現代醫學治療，長遠解決問題。

【撰文：林鳴隆 美術：黎漢星】
【攝影：潘苑玲、王偉洪】