

認識胃潰瘍

何謂潰瘍，指的是食道、胃、十二指腸等處的黏膜受到胃液侵蝕，造成黏膜受損，受損的情形比破皮、糜爛的程度再深一點，就是潰瘍。若發生的地點在胃部，稱為胃潰瘍，若發生在小腸前端十二指腸處，則稱為十二指腸潰瘍。

胃潰瘍的原因

過去一直認為胃潰瘍發生的原因是胃本身的防禦因素（胃黏液分泌、胃黏膜血液循環、胃細胞再生能力）與攻擊因素（胃酸、胃蛋白酶、刺激性食物、藥物、煙、酒、咖啡）兩者之間失去平衡，攻擊力大於胃本身的防禦能力造成潰瘍形成。

但現在的想法已經有些改變，一九八三年澳洲年輕醫師馬歇爾發現幽門螺旋桿菌 (*Helicobacter pylori*) 是胃潰瘍的主要成因之後，胃潰瘍再也不是慢性的不治之症，不用長期吃藥中和胃酸或動手術割胃，只要透過短期服用抗生素就能清除幽門螺旋桿菌，治癒率高且大大地降低復發率。

胃潰瘍的症狀

潰瘍不一定會有症狀，多數病人是在健康檢查時發現的。可能的症狀為進食時，或是飯後三十分鐘到三小時之間，容易感覺上腹部疼痛、心口灼熱感，有的會噁心、嘔吐、食慾不振、嘔酸水、黑色的糞便等。

胃潰瘍的藥物治療

目前，被認為最有效根治潰瘍的治療，就是將幽門螺旋桿菌消滅，讓胃黏膜不再受到傷害。幽門螺旋桿菌的根除療法，效果以三合一療法最佳，除菌率可

達 90-95%。「三合一療法」就是使用質子幫浦抑制劑加上開羅理黴素 clarithromycin (Klaricid[®]), 再併用一種抗生素, 即為「三合一療法」, 其使用方法為: 標準劑量的質子幫浦抑制劑, 如 esomeprazole (Nexium[®])、lansoprazole (Takepron[®])、rabeprazole (Pariet[®]), 加上 500 毫克的開羅理黴素 clarithromycin (Klaricid[®]), 再加上 1000 毫克的 amoxicillin (Hiconcil[®]) 或 500 毫克的 metronidazole (Flagyl[®]), 每一種藥物皆每日服用二次, 連續服用一週就可以根除幽門螺旋桿菌。較常發生的副作用為噁心、嘔吐、上腹部疼痛及腹瀉。

胃潰瘍的預防之道

不良的飲食習慣、抽菸、酗酒、長期服藥、精神壓力、情緒不穩都是引發潰瘍的因素。因此, 維持生活規律為第一預防之道, 飲食規律, 切忌暴飲暴食, 三餐要定時定量, 細嚼慢嚥, 睡前不要吃得過飽, 刺激性的飲食要有所節制, 或者是難以消化的糯米、太油的食物都應適量攝取, 可多吃好消化不油膩的清蒸料理。不抽菸、不喝酒、不吃檳榔, 含咖啡因的咖啡、茶葉應儘量避免, 因抽菸會促進胃液分泌, 進而延緩潰瘍癒合的時間。

另外, 潰瘍發作時喝牛奶, 或許會獲得暫時性的抒解, 但實際上, 會造成胃液的分泌, 緩和的情形不會抒解, 反而會更加損傷胃黏膜。

精神生活上, 要保持愉快的心情, 尋找適當抒發情緒的妙方, 減輕工作壓力, 保持充足睡眠, 維持精神生活品質。

服用止痛藥、降血壓藥物、類固醇藥物、關節炎治療劑等消炎藥, 對胃黏

膜都有一定的破壞力，除非是醫師指示下，應避免長期服用阿斯匹靈或其他治療疼痛、關節炎抗發炎的藥物，長期服藥或潰瘍患者，需告知醫師身體體質，開立胃腸保護藥。

結語

消化性潰瘍在以前是一種頑強、容易復發又無法根治的疾病，一旦患病就需要一輩子服用藥物，飲食、情緒或生活上稍有不慎就很容易復發。但藉著醫學研究不斷的進步，醫界對幽門螺旋桿菌感染的真相有更進一步的了解，治療方式逐漸成熟，使許多胃潰瘍患者因此可以免受長期腹痛、出血、多次胃鏡檢查及開刀之苦。所以基本上只要完成根除療法，導致潰瘍的起始因子被消除，潰瘍的組織部位癒合了，就比較不會再有復發的情形出現。但仍要維持良好的生活習慣，如此才能永久確保胃腸道的健康。