

通過中醫藥治療慢性胃炎

日前，香港浸會大學發佈的一份研究報告指出中藥能使90%以上的慢性胃炎患者有效改善他們的症狀。這真是一個喜訊，尤其是飽受胃病困擾者的福音。不過，慢性胃炎到底是什麼，可能很多人仍不太清楚。因此，筆者希望通過下文的介紹幫助大家更深入地了解慢性胃炎。 文：彭愉康（中醫學會）

慢性胃炎是胃黏膜在不同致病因素下產生的慢性病變或萎縮性病變。目前的醫學分類尚未統一，主要分為慢性淺表性胃炎和慢性萎縮性胃炎，近年增加了新型膽汁反流性胃炎及疣狀胃炎。慢性胃炎無典型臨床症狀，多數患者常出現消化不良，或進食後會有上胃部飽脹或疼痛、胃氣、泛酸等不適症狀。另可出現食慾下降、噯氣、泛酸、噁心等消化不良症狀。一些病人還伴有神經系統症狀如精神緊張、心情煩躁、失眠、心悸、健忘等，這些現象反過來又可加重慢性胃炎的胃部症狀，形成惡性循環，難以治癒。

常見併發症有：其一，食慾減退，慢性胃炎患者對食物變得沒有興趣。如果長期得不到充足的營養，可引起其它腸胃疾病。其二，慢性胃炎可使胃酸分泌過多，繼而口氣變得難聞。其三，慢性胃炎可因胃黏膜的腸上皮化生或異型增生而導至癌變。慢性淺表性胃炎可以演變成慢性萎縮性胃炎，而慢性萎縮性胃炎屬於胃癌前病變。患了慢性胃炎，一定要及時就醫，積極治療，尤其有腸上皮化生者，若錯過治療時機，則會產生癌變。

慢性腸胃病的常見併發症之一：對食物失去興趣，長期無法得到充足營養，易引發其它腸胃疾病。



慢性胃炎常見併發症之二：胃酸分泌過多因此口氣難聞。

中醫病因分析及治療方法

從中醫角度分析慢性胃炎有四大主要成因。一是，寒邪客胃：寒屬陰邪，使氣血運行不暢。胃的上部連口與外界相通，當氣候寒冷，寒邪可直接由口吸入，或服藥苦寒太過，飲食過於寒涼，使寒凝氣滯，胃氣不通，不通則痛。二是，飲食傷胃，胃的功能為消化食物，故胃痛的發生與飲食關係密切。若暴饮暴食，可致飲食停滯於胃，使胃消化功能失常，食物阻於胃中，氣血阻滯不通；或五味（酸苦甘辛鹹）過極，辛辣無度，過食肥甘厚味，飲酒過多，均可使胃部濕熱過盛，使胃氣阻滯。

或飲食過多，過服寒涼藥物，久病脾胃受損，均可引起脾胃虛弱，中焦虛寒，使胃失溫養，發生胃痛。若是熱病傷陰，或胃熱火鬱，灼傷胃陰，胃失濡養，也可引起胃痛。

針對不同中醫病因，擬定不同方法治療，方法如下：如果因寒邪而致的慢性胃炎，可用良附丸治療。良附丸分別有高良姜及香附，高良薑可溫胃散寒，香附行氣止痛。如果寒邪較輕，可局部溫熨，或者飲用生薑紅糖湯即可。而因食滯導致慢性胃炎則可用保和丸。保和丸分別有山楂、神曲、萊菔子，其作用消食導滯；還有半夏、陳皮、茯苓可以健脾和胃；最後連翹清熱，共奏消食導滯和胃之功。如果病情較輕，或大家想較方便，坊間的保濟丸亦可服用。因情緒波動而引起的可用柴胡疏肝散。方中有柴胡、白芍、川芎、香附、陳皮、枳殼、甘草等，具有疏肝解鬱，和胃止痛之效。如因過度疲勞引起的可用理中湯。方中包括乾薑、人參、白朮、甘草。作用溫中健脾，和胃止痛。

*以上方法僅供參考，切勿自行服用，使用前應諮詢中醫師意見。



寒屬陰邪，飲食過於寒涼，會使寒凝氣滯，胃氣不通，不通則痛。



暴饮暴食極為傷胃，當飲食停滯於胃便會令胃消化功能失常。

若已患慢性胃炎，一定要及時就醫，積極治療，錯過最佳治療時機，很可能會產生癌變。

西醫病因梳理

1. 胃黏膜受損：長期服用非類固醇消炎藥（NSAIDs）或食物太熱、太凍、太酸、太辣、太鹹，長時間飲濃茶、酗酒、食煙等不良習慣都會使胃黏膜受損。煙草酸可直接刺激胃黏膜，亦可致膽汁倒流於胃。而酒精可刺激胃酸分泌，也會破壞黏膜的正常結構。為避免引起急性胃炎，應戒除煙酒，避免服用對胃有刺激性的食物及藥物。少食多餐，軟食為主，避開生冷及刺激性食物。
2. 幽門螺旋菌（H. Pylori）感染：胃炎的輕重與幽門螺旋菌的數量成正比例關係，胃黏膜炎症愈重，幽門螺旋菌的數量愈多。其作用原理可能包括：幽門螺旋菌產生的尿素酶、黏蛋白酶、脂多糖、細胞毒素等。如感染應以不同種類抗生素清除幽門螺旋菌。
3. 免疫因素：慢性胃炎患者通常會在血清中驗出壁細胞抗體（PCA）和內因子抗體（IFA），兩者均為自身抗體，患者亦可伴有惡性貧血。
4. 胃實內容物瀦留：任何原因引起的內容物未能排空或長期停留在胃內，可通過釋放過多的促胃液素（Gastrin）而引起胃炎。
5. 細菌、病毒和其毒素：由於鼻（鼻竇炎）、口腔（牙齦炎）、咽喉（扁桃腺炎）等部位感染灶的細菌或毒素不斷地被吞入胃內，或胃內缺乏胃酸，細菌易在胃內繁殖，長時間作用而引起慢性胃炎。
6. 年齡因素：年齡越大，慢性胃炎機會越高。這可能跟老年人胃黏膜血管硬化、胃黏膜營養因子缺乏有關。

針對不同的症狀治療，例如當胃動力下降時出現的腹脹、噁心，可以用促進胃蠕動的藥物治療；如胃酸過多，可用制胃酸藥等。總括而言，慢性胃炎患者只要能保持心境開朗，避免精神刺激，絕大多數經治療後都癒後良好。

文：郭岳峰（仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師）

醫訊

掌握孕期水果禁忌 依體質免除煩惱

中央社電：孕期因體質變化，飲食不當會導致腸胃不適，不過傳統觀念認為水果性涼，孕婦常不知如何吃才好。中醫師提醒，懷孕時體質會改變，飲食禁忌頗多，但只要搞懂體質就毋須擔心。水果分「四性五味」，不同性味水果，有不同療效，依個人體質吃進對的水果，防病之餘還能緩解不適，建議掌握「搞懂體質、摸清性味、對症果療」就能吃得健康。

無論是黃色還是綠色的奇異果對孕期水腫、維生素缺乏都有不錯輔助作用。



總而言之，不論之前是什麼體質，懷孕後均會改變，早期常出現體內衝脈氣盛、肝氣上逆、胃氣不降，會噁心作嘔、晨起頭暈、飲食習慣改變等，建議吃甘蔗。懷孕晚期則會因逐日變大的子宮壓迫直腸，常出現便秘情況，也擔心吃水果太甜，因此建議偏酸涼性水果，如芭樂、蕃茄、梅子、柳丁、柚子等，不過若腸胃不順則不建議吃柚子，西瓜偏甜建議避免或少食用。針對奇異果太寒的迷思，中醫師指出綠色奇異果屬「酸涼」，適合熱性和燥性體質，能改善消化不良、食慾不振；黃色奇異果屬「甘溫」，適合寒性、虛性和一般體質；整體來說，奇異果對孕期水腫、維生素缺乏有不錯輔助作用。



懷孕早期若常出現噁心作嘔、晨起頭暈等症狀可嘗試適當食用甘蔗以緩解不適。

除此之外，日常飲食則最好避開麻油，少用香辛料，改吃潤性調理身體可改善孕早期便秘狀況，大部分水果都有保健效用，搭配體質吃進對的水果，才能有效改善身體困擾，「均衡、適量」攝取，才能有益健康。

過度鍛煉 或不利心臟健康

新華社電：眾所周知，運動可以幫助防治高血壓和心臟病，但美國一項新研究發現，鍛煉也是「過猶不及」，尤其是曾有心臟病發作史的人，鍛煉太多反而不利於心臟。研究人員日前在美國《梅奧診所學報》上報告說，他們研究了約240名積極鍛煉的心臟病倖存者，結果發現，通常鍛煉得越多，死於心血管疾病的風險越小，但前提是別過度。跑步鍛煉的人，如果每周跑步里程超過48公里，則死亡風險開始上升；而對步行鍛煉的人來說，這一轉捩點是75公里。

然而，研究人員也指出，由於這一研究的分析對象全是心臟病倖存者，其結果也許不能完全推廣至所有人群。美國約翰·奧克斯納心臟病研究所心臟病專家卡爾·拉維評論說：「幾乎所有的心臟病患者都應鍛煉，一般每天的鍛煉時間應該是30到40分鐘。從健康角度來說，（心臟病患者）不應運動更長時間，尤其不要超過60分鐘。」目前，美國衛生機構建議人們每周進行150分鐘的中等強度身體鍛煉，方式包括步行或跑步等。

百草匯

大青葉

■ 崧藍。

大青葉是十字花科二年生草本植物崧藍 *Isatis indigotica* Fort. 的乾燥葉。又名大青、藍葉、藍菜，主產於河北、陝西、江蘇、安徽等地。板藍根是崧藍的乾燥根，藥性功用也基本相同，都是清熱解毒的要藥。崧藍原產於中國，現在各地均有栽培，從其葉和根中提取的有效成分被製成沖劑、片劑、複方口服液、注射液等多種劑型，廣泛應用於臨床。



藥性功用：味苦，性寒。歸心、胃、肝、腎經。功能清熱解毒，涼血消斑。用治溫病高熱神昏、斑疹、吐血、黃疸、熱痢、喉炎、丹毒、腮腺炎。

簡易方：

1. 預防流行性感冒。大青葉、貫眾各500克。為末，水5000毫升煎至2000毫升。成人每服100毫升，每日3至4次，小兒減半，連服5日。
2. 治流感。大青葉、板藍根各30克，薄荷6克。水煎，當茶飲。
3. 治咽喉炎，急性扁桃體炎，腮腺炎。大青葉、魚腥草、玄參各30克。水煎，分3次服。
4. 治無黃疸型肝炎。大青葉60克，丹參30克，大棗10枚。水煎服。
5. 治肺炎高熱喘咳。鮮大青葉50克至100克。搗爛絞汁，調蜂蜜少許，燉溫服，每日2次。
6. 治丹毒。板藍根、金銀花、甘草9克。水煎服。
7. 治肝炎。板藍根、茵陳各15克，赤芍9克，甘草3克。水煎服。

■ 大青葉。



醫學解碼

鼻敏感、哮喘、濕疹 為何會同時出現？

鼻敏感（過敏性鼻炎）、過敏性哮喘及濕疹是臨床上常見的幾種過敏性疾。普通百姓可能以為它們是三種毫不相關的疾病。但作為醫生，常常會見到上述兩種或三種情況同時出現的病例，這是為什麼呢？一般來講，鼻敏感和哮喘同時出現比較容易理解，因為兩者同屬呼吸系統病變，「肺開竅於鼻」，引起鼻敏感的病因持續刺激，或鼻敏感反覆發作，並向下呼吸道蔓延的話，有可能會引起哮喘的發作。

都是有內在聯繫的，總的來說，上述三種疾病都屬於過敏性疾，這是三者的共通之處。

過敏性疾病的發生多與患者體質有關，也即是說，患者對於外刺激因素的耐受能力不足，反應過於激烈，因而稱之為「過敏」，即過度敏感之意。中醫認為這種情況屬「正氣不足」，因為「正氣存內，邪不可干；邪之所湊，其氣必虛！」西醫對於上述疾病的治療，一般是以抗過敏藥物加類固醇或抗生素。效果一般且容易反覆，長期應用還有不同程度的副作用（多毛、滿月臉、水牛背；高血壓、糖尿病、骨質疏鬆症等）。

中醫則認為上述疾病總屬正氣不足之證，主要責之於肺脾氣虛，治療法應以裨益脾肺，培土生金化痰祛濕為主。可以採用中藥內服、外敷、熏蒸，針灸、撥罐、刮痧等方法綜合治療。療效顯著，且無副作用。



鼻敏感、過敏性哮喘及濕疹均屬於過敏性疾，通常相伴而生，中醫認為三種疾皆由正氣不足所導致。