

中醫診治功能性消化不良

麥景恆 註冊中醫師

仁濟醫院—香港浸會大學中醫診所暨教研中心（深水埗區）

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

什麼是功能性消化不良？

消化不良 (dyspepsia) 是指源於胃區域的一種症狀或一組症狀，其症狀包括餐後飽脹、早飽感、上腹痛或上腹燒灼感。經各種檢查排除了可引起這些症狀的器質性、全身性或代謝性疾病時，這一臨床症候群便稱為功能性消化不良 (functional dyspepsia, FD)。餐後飽脹是食物長時間存留於胃內引起的不適感。早飽感指進食少許食物即感胃部飽滿，食欲消失，不能進常規量的飲食。上腹痛多無規律性，部分患者與進食有關，有時患者無疼痛感，而主訴為特別的不適。上腹燒灼感位於胸骨劍突下與臍水準以上、兩側鎖骨中線之間區域的難受的灼熱感，與燒心不同，後者指胸骨後的燒灼樣疼痛或不適，是胃食管反流病的特徵性症狀。噁心、嘔吐並不常見，往往發生在胃排空明顯延遲的患者。不少患者同時伴有失眠、焦慮、抑鬱、頭痛、注意力不集中等精神症狀。起病多緩慢，病程常經年累月，呈持續性或反復發作，不少患者有飲食、精神等誘發因素。

功能性消化不良的成因

FD 是多因素引起的，病理生理機制複雜，至今尚未完全清楚。患者有胃排空延緩，並與早飽症狀有關，更易出現上腹疼痛和噯氣；患者胃排空延遲、餐後胃竇動力降低，引起餐後腹脹、噁心、嘔吐等症狀。胃十二指腸對酸、脂質等化學物質腔內刺激的敏感性增高，抑酸治療對少數患者可起到緩解消化不良症狀的作用。FD 是一種公認的心身疾病，精神、心理因素可能是 FD 的重要病因。軀體化、人際敏感、不良生活事件與功能性胃腸道疾病顯

著相關，焦慮和抑鬱等精神障礙和個性異常參與了FD的發生。自主神經系統功能異常，尤其是迷走傳出神經功能障礙，被認為是胃容受功能受損和胃竇動力低下的可能機制之一。感染、應激、十二指腸酸暴露、抽煙、食物過敏可引起十二指腸黏膜炎症和通透性改變，黏膜屏障受損，引起FD。急性感染後在部分患者誘發FD。

中醫對功能性消化不良的診治

功能性消化不良據其臨床表現，歸屬於“胃痞”，“胃痛”範疇。病機是中焦氣機不利，脾胃升降失職，不通則痛。主要病位在胃，與肝，脾關係密切。病理性質有虛實之分。在中醫治療方面，可運用補法或瀉法，以達到疏通氣機，調理脾胃升降，消除痞滿，和胃止痛。臨床上會根據不同因素，靈活運用中藥，常見藥物有半夏，茯苓，白術，陳皮，甘草，沙參，麥冬，生地，玉竹，佛手，柴胡，厚樸等。

如何預防調攝功能性消化不良？

要認識、理解病情，避免不必要的擔心，增加治療的信心。保持心情舒暢，實踐身心鬆弛法，有助紓緩緊張情緒。妥善安排工作或家務，可減低時間緊迫所帶來的精神壓力。多欣賞自己、別人和週遭事物，令自己更開懷。應避免個人生活經歷中會誘發症狀的食物，例如避免煎、炸、肥膩等高脂肪食物，避免同時進食大量流質，以減輕飽脹噁心感。建議少食多餐，以減輕消化系統的負荷，避免一次大量進食，細嚼慢咽，食物應在口腔內充份咀嚼後才吞嚥。避免穿著太緊之衣服，進食後不宜立刻躺下，以防止食物倒流回食道。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。