

胃潰瘍是大家一定聽過的常見疾病，有些人會把胃食道逆流跟胃潰瘍混為一談，但實際上胃潰瘍指的是胃的粘膜發生潰瘍，但胃食道逆流則是胃液往食道的方向逆流造成刺激或發炎，是完全不同的兩種疾病。胃潰瘍最常發生的情境是在飽食一餐後，就突然發生腹痛，嚴重一點的人甚至會難過地在地上打滾。據研究統計，胃潰瘍在歐洲的盛行率只有 2%，而在台灣，單單無症狀的胃潰瘍的盛行率就高達 4.7%，足足是歐洲的兩倍有餘！

胃潰瘍的原因

胃潰瘍的原因是什麼呢？首先我們要了解胃部消化運作的過程。當食物經咀嚼後吞入胃裡，胃部的壁細胞會分泌胃酸，胃酸會與食物混合，形成酸性的內容物。在酸性的狀況下，有利於胃部分泌的蛋白酶消化含有蛋白質的食物，之後這些被消化到一半的食糜會再流入十二指腸，在腸道進行下一步的消化。除了幫助消化外，胃部的強酸也可以幫助殺菌，因此強酸的環境，對胃部的正常運作來說，其實是非常必要的。

但在這麼強酸的環境下，又加上消化蛋白質用的酵素，腸胃道的黏膜細胞是如何不被酸度近似鹽酸的胃部內容物所侵蝕呢？胃的內部有一層黏膜細胞，黏膜細胞間的柵欄狀的結構能防止胃酸破壞胃部。這些黏膜細胞持續會被耗損，但還好正常的狀況下，胃部黏膜層有豐富的血液供應，產生新的黏膜細胞，替補被胃酸侵蝕老舊細胞。

胃潰瘍指的就是胃酸長期侵犯胃部黏膜細胞，侵犯程度超過了黏膜層能自我修補的能力，因此在破損的區域會產生發炎、纖維化等狀況，胃部結構也會因此逐漸變薄，更嚴重的時候，可能導致胃出血，甚至是整個胃穿孔的問題。

強酸造成潰瘍的情形，不只會發生在胃部。在連接胃部的十二指腸，也可能被強酸所破壞，造成十二指腸潰瘍。醫師習慣將胃潰瘍及十二指腸潰瘍兩者合併稱為消化性潰瘍（**peptic ulcer disease**）。

胃潰瘍的發生是有時序性的，並非一天就造成。胃潰瘍病變過程主要可分為：

- 1.胃酸侵蝕增強或胃液分泌過多
- 2.黏膜細胞無法正常修復
- 3.黏膜細胞間柵欄崩解

了解上述三大病變過程後，其實說穿了，造成胃潰瘍（或十二指腸潰瘍）的罪魁禍首，最常見的就是幽門螺旋桿菌感染，以及藥物過度或不當使用（以非類固醇消炎藥物為主）。

胃潰瘍高危險群

- 家族病史：胃潰瘍病史。

- 飲食習慣：三餐不定時、暴飲暴食。
- 食物選擇：常食用高油脂、刺激性食物，空腹食用高油脂或刺激性食物。
- 飲酒過量：長期飲酒、吸菸、吃檳榔。
- 藥物使用：長期服用消炎止痛、阿斯匹林、類固醇等。
- 精神壓力：過度憂慮、焦慮緊張等。
- 幽門螺旋桿菌：幽門螺旋桿菌會破壞胃粘膜表皮細胞，易導致胃發炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃癌。

胃潰瘍會有哪些症狀？

大多數人認為胃潰瘍會立即引發各種不適症狀。事實上，近 7 成患者是沒有明顯症狀的。因此，老年人及常用 NSAID 藥物者需要時刻留意自己的腸胃狀況。胃潰瘍的症狀大多以腸胃症狀為主，這包括了：

1. 上腹疼痛：胸骨底端及橫隔膜所在位置發生疼痛，且疼痛感有可能會轉移到後背。上腹痛的發作會和吃飯時機有關，例如胃潰瘍常在吃飯時會產生上腹痛，這與食物進入胃中刺激胃酸分泌有關。而十二指腸潰瘍常在飯後 2 至 5 小時或夜間發作，原因是十二指腸內用來中和胃酸的鹼性溶液量變少了、且在晚上 11 點至半夜 2 點是胃酸分泌的高峰期。
2. 腹脹感：長期十二指腸潰瘍所導致腸道萎縮，讓胃排空變慢。於是食物無法順利流入腸道，產生腹脹感。這也影響了食慾，可能出現營養攝取不足的問題。
3. 噁心嘔吐：原因同樣是食物無法順利從胃裡流入十二指腸，超過胃部所能負擔的容量，食物較易逆流回口腔。噁心嘔吐症狀通常會在飯後數小時發生。
4. 火燒心：由於胃潰瘍患者缺乏抑制胃酸分泌的激素，胃酸分泌量隨之上升，增加胃酸逆流食道的機率。胸口會有灼熱感，為火燒心症狀。雖然容易與胃食道逆流症狀搞混，但相較於其他胃潰瘍症狀，火燒心所佔比例是較低的。

胃潰瘍何時必須就醫？

輕微的胃潰瘍，在經過醫師診斷後，可以透過藥物治療或日常生活習慣的改善，來緩解症狀。但如果出現下列胃潰瘍的嚴重症狀，就需要立即就醫檢查：

1. 吐出血（血塊）或排出黑色瀝青狀的糞便：胃潰瘍有一定的機率出現消化道流血的病變，病患會吐出血（血塊）或排出黑色瀝青狀的糞便。這種糞便常常黑到發亮，並且帶有腥味。
2. 貧血症狀：消化道出血可能產生臉色蒼白、倦怠、頭暈等貧血症狀。醫師會藉由血液生化檢驗及血液抹片檢查，判斷出是否為消化道出血、缺鐵，還是造血系統出現問題所導致的。
3. 急劇腹痛：若突然出現難以忍受的腹痛，症狀持續時間變長，疼痛會轉移到腰椎，且無法更換姿勢來加以緩解的話，這可能是消化道穿孔所帶來的症狀。若不及時處理，可能會引發嚴重的腹膜炎。
4. 反覆嘔吐：多次嘔吐除了減少營養的攝取，還會讓身體缺水及電解質失衡。故立即就醫以回復正常進食能力是必要之舉。

5.體重不明原因減輕：醫師會透過病史詢問及各項檢查來評估病人營養狀況，推測是否因為胃潰瘍影響進食能力，並排除胃癌或其他癌症的可能性。

檢查方式有哪些？

1. 可從病史做初步的臨床診斷。
2. 胃鏡檢查：胃癌症狀與良性消化性潰瘍症狀類似，建議胃癌高危險群、有胃癌家族史、有體重減輕、出血或消化道出血症狀，應接受胃鏡檢查，以排除胃癌的可能性。
3. 抽血或利用碳 13 同位素呼氣法，確認是否有幽門桿菌感染。

有什麼治療方式？

在治療胃潰瘍（或十二指腸潰瘍）之前，醫師首先會幫你診斷到底是什麼原因導致了胃潰瘍。會根據致病的原因對症下藥。如果是幽門螺旋桿菌導致的胃潰瘍，就會使用抗生素治療。如果是 NSAID 類藥物導致的胃潰瘍，就會使用抑制胃酸分泌的藥物治療。以下我們做個簡單介紹：

- 抗生素：抗生素是透過殺死細菌，以及抑制細菌分裂繁殖，來達到治療效果。醫師通常會同時開立兩種甚至是三種的抗生素，以求一次根除幽門螺旋桿菌的感染。在治療過程中經常會搭配氫離子幫浦抑制劑（proton pump inhibitor, PPI），可達到抑制胃酸的效果。
- 氫離子幫浦抑制劑：氫離子幫浦抑制劑（簡稱 PPI 藥物）能抑制胃部壁細胞分泌胃酸。對於因非類固醇消炎藥物所導致的胃潰瘍，醫師會選擇 PPI 藥物治療，治療時間至少 8 週。若是遇到無法替換藥物的情況下，通常需要服用 PPI 藥物來預防胃潰瘍。

胃潰瘍如何在日常生活中做到緩解？

胃潰瘍會長期困擾患者的生活，但透過調整日常生活習慣及營養攝取方式，不僅能緩解胃潰瘍症狀，也能降低胃癌發生的風險：

1. 調整飲食習慣：選擇全麥穀糧，配合富含維生素 A 及 C 的蔬菜水果來緩和受傷的腸胃。
2. 避免飲用乳製品：雖然喝牛奶可以暫時緩解胃潰瘍症狀，但喝了之後又會增進胃酸分泌，加劇腹痛症狀。
3. 遠離菸酒：抽菸及酒精會刺激腸胃道黏膜層，容易出現發炎反應。此外，抽菸會提高胃酸分泌量，讓胃潰瘍病情每況愈下。
4. 飯後別躺平：飯後 2 至 3 小時請勿躺下，除了能降低胃食道逆流機率，也可以讓食物順利流入腸道消化。
5. 減輕壓力：壓力的積累會惡化胃潰瘍的病情。故以運動、與朋友聊天或寫日記自行鼓勵來緩解壓力。

胃潰瘍長期沒控制好的話，可能會導致胃出血、胃穿孔、或是胃無法排空食物等嚴重的病發症。對於胃出血的治療，醫師會利用內視鏡探入患者胃中，並在胃潰瘍患處加以止血。若是已經發生胃穿孔，就需要緊急手術治療。若是發生胃無法排空食物的併發症，醫師會安排外科手術，來解決無法排空食物的問題。

胃潰瘍影響了許多民眾的健康，且帶來許多生活上的不便。要提醒患者，別忘了除了避免濫用藥物以外，還要時時留意自己的飲食狀況、保持身心愉快、遠離菸酒，不要再讓胃默默受傷。