



秋冬時節腸胃道的保養

大大中醫診所
林瑞姬醫師

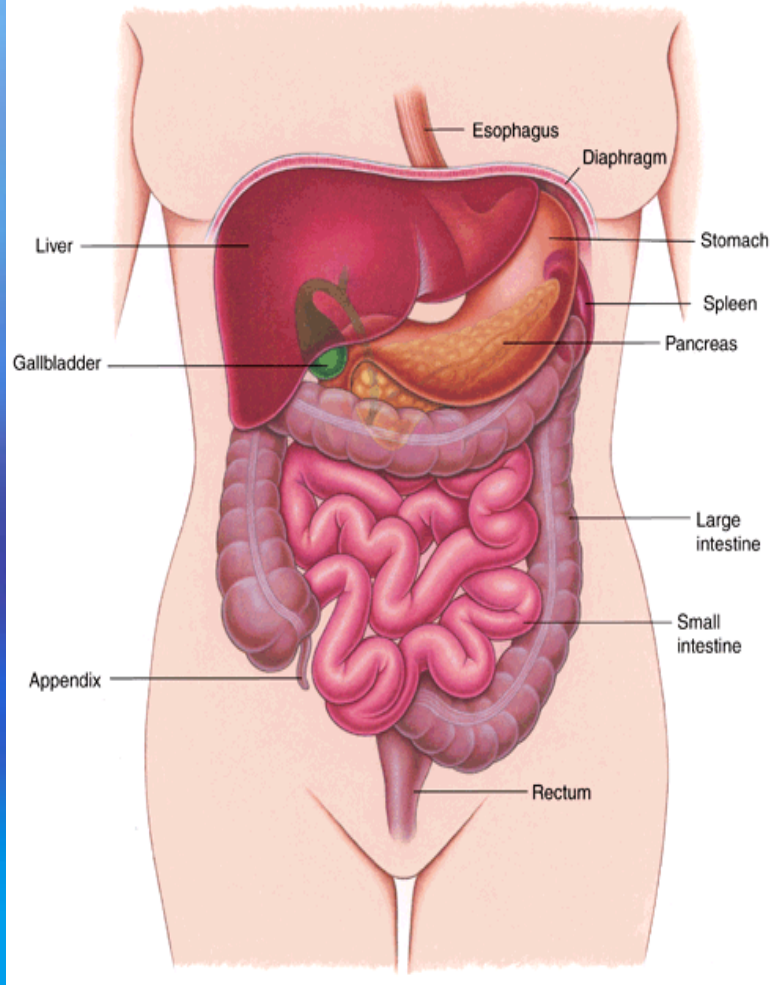
秋冬好發的腸胃疾病

- 因天氣冷或氣候轉換,易使胃酸分泌增加,而增加胃發炎,消化性潰瘍,腸胃道出血的機會
- 秋冬因進食量增加,也是膽結石好發季節
- 秋冬食慾增,流汗少,水分補充不足或進食較多高熱量食物,易有便秘及脹氣現象

消化性潰瘍影響發病的因素:

- 季節
- 食物
- 情緒及壓力
- 藥物
- 幽門螺旋桿菌

Digestive System



消化性潰瘍的徵狀:

- 上腹痛:分早發性疼痛及晚發性疼痛
- 腹脹,胃嘈雜或納呆
- 噯氣打嗝或噁心嘔吐
- 泛酸
- 胃區灼熱感

消化性潰瘍的治療原則

- 消極:
 1. 避免使用可能惡化潰瘍的藥物或不良習慣
 - a. NSAID, Aspirin, corticosteroid
 - b. *Smoking*
 2. 降低可能引發胃酸分泌之刺激
 - a. 情緒控制
 - b. 壓力
 - c. 食物及飲食習慣

- 積極:3.增進粘膜抗力

- A.足夠而適當的營養(如高蛋白飲食)

- B.粘膜保護劑的使用(如白芨,山藥等
粘液性中藥可保護胃壁)

- 4.制酸劑,消脹劑及殺菌劑之使用

- 制酸劑:海螵蛸(烏貝散),瓦楞子
- 止痛劑:三七,芍藥甘草湯,元胡
- 止血劑:白芨,地榆,藕節
- 消脹劑:麥芽,穀芽,陳皮,砂仁,木香.....
- 抗菌劑:黃連,黃芩,大黃,蒲公英,半枝蓮,白花蛇舌草

中醫對消化性潰瘍之 辨證

- 潰瘍活動期:

 - 肝胃氣滯型

 - 胃熱熾盛型

- 緩解期(疤痕期):

 - 瘀阻胃絡型

 - 胃陰虧虛型

 - 脾胃虛寒型

消化性潰瘍患者的日常生活保健

- 內經：“治病莫如防病,防病必需養生,養生方能長壽”。古人說:養生莫善於動
- 胃腸病三分治七分養:養生包括按摩,食療,運動等
- 按摩:熱敷或灸臍後加上順時鐘按摩.
- 運動:飯後散步,肚皮舞,瑜珈或吐納放鬆心情

飲食療法

- 飲食習慣:
 1. 飲食定時定量
 2. 少量多餐,除三餐外於上下午及睡前各加一次點心
 3. 進餐要細嚼慢嚥,心情放鬆
 4. 鹹食優於甜食;溫熱食優於冷食
 5. 每餐由六大類食物中廣泛均衡攝取,不要純吃高澱粉食物

飲食禁忌

- 甜食,含糖飲料,香蕉
- 發物:麵包,蛋糕,糯米類食物,芋頭,番薯,饅頭
- 濕麵糰製品:拉麵,水餃皮,蔥油餅皮.....
- 刺激性食物:咖啡,茶,辛辣,烈酒,筍乾....
- 堅硬粗糙油膩及油炸食物
- 過燙及過冷食物
- 變質不新鮮食物

膽結石

膽結石與膽固醇的增加,或總膽酸之貯存量減少有關,膽結石之所以形成,主要是膽固醇不能保持微稠狀態,使得膽汁漸結成顆粒狀結晶。

膽結石好發因素

- 家庭遺傳
- 肥胖
- 多次懷孕
- 中年婦女
- 嗜高膽固醇食物
- 嗜油膩食物
- 嗜甜食
- 糖尿病或小腸疾病等引起

膽結石症狀

- 無症狀,很多人是由健康檢查得之
- 急性膽囊炎:右腹疼痛,發燒,黃疸(charcot三徵),噁心,納呆,嘔吐
- 慢性膽囊炎:腹脹,噁心,吃油膩食物特別感到腹痛,有時會疼痛至右肩.

膽結石中醫辨證

- 肝膽濕熱:喜食高熱量,高膽固醇食品
- 肝氣鬱結:情志抑鬱,或情緒不穩,所以中年多產女性患者多男性約四倍

膽結石之預防保健

- 調暢情志
- 運動:每週三次,每次30min以上
- 控制體重,注意腰圍
- 注意膽固醇含量,及好壞膽固醇的比例
- 飲食:低糖,低脂,低膽固醇及高纖.



謝謝大家

祝各位身體健康,心情愉快