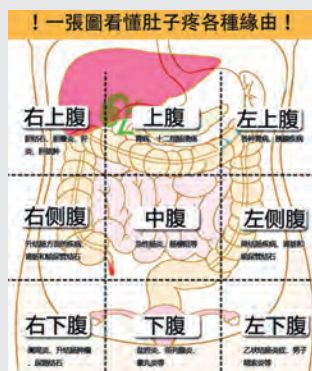




►網上流傳的「肚痛九宮格」圖，不過病人應直接求診，交由醫生判斷病因。



▼進食受污染或未熟透食物而引致的腹痛最常見。



大人細路都受過肚痛之苦，尤其因為「食錯嘢」而禍從口入，在洗手間折騰幾番。網上更有流傳「肚痛九宮格」，教人辨認疼痛位置以估計成因。不過肚痛成因其其實不止「食錯嘢」，可能是健康問題的警號！

撰文：沈彥恒 設計：張均賢

簡單!

養和醫院急症科專科醫生
岑健醫生



腸胃炎徵狀與處理

肚痛是門診常見的求診個案，而且成因多多，當中進食後引起的肚痛最多。「香港人普遍愛吃壽司、海鮮和火鍋，吃過之後就有機會要來『睇醫生』了。」養和醫院急症科專科醫生岑健醫生說。肚痛求診個案中，有九成是腸胃炎，另外一成由其他原因引致。

一般腸胃炎病人未出現嘔吐肚瀉前，多數會感到陣陣非持續而「周圍走」的痛楚，肚子更可能會繃緊痛足一小時。要判斷腸胃炎與否，醫生要先了解病人的各種生命表徵，例如疼痛情形及開始時間，再了解嘔吐及腹瀉情況。「病人要平躺以放

鬆腹部肌肉，才可以摸到內臟是否正疼痛。如果腹部肌肉觸感硬，就代表內臟腹膜發炎，病人應該感到非常疼痛，而腸抽筋的話並不會令腹部肌肉變硬。」岑醫生說。

要判斷腸胃炎，要再檢查腸道蠕動是否正常及有否發燒。如果病人腸抽筋，可以注射或口服藥物放鬆腸道，另外也可能要打止嘔針防脫水。岑醫生說：「肚瀉可以令病菌盡快排出體外幫助復元，所以盡量不止瀉。如病人有特別需要，可用藥物令腸道廢物的分量或水分減少，並建議適當飲食，紓緩肚痛。」

小心盲腸炎與脫水

盲腸炎初期痛楚不止右下腹位置，可以是肚臍附近，也可能是左腹痛。岑醫生提醒，如果腸胃炎病人發現嘔吐持續，大便帶血及右下腹痛，可能出現盲腸炎，都應再次求醫，避免演變成腹膜炎。

長者、小孩及孕婦出現嘔吐要小心，因為這三類人士容易脫水，長者身體機能開始衰退，心、腎難以承受脫水與電解質改變，容易虛脫；小朋友身體未發育完全，抵抗力較低，如果五六個小時未有小便，或小便呈黃色，又非常疲倦，都建議入院吊鹽水；孕婦可能未能及時感覺到脫水，但子宮內的血就會開始減低，可先導致胎兒缺水及缺氧，才令孕婦感覺不適，所以要特別小心，並留意胎兒變化。



▲孕婦又嘔又瀉有機會導致脫水，令子宮中的血減少就會影響嬰兒。

女性肚痛較危險

除了腸胃炎，肚痛可以因為進食難以消化或生冷食物，或承受工作、學業及感情等情緒壓力造成，健身人士也可能因為進食高蛋白質奶粉而肚痛。不過岑醫生提醒，女性肚痛問題原來可大可小。

女性下腹比男性器官多，有卵巢及子宮，又有懷孕的可能，因此女性求醫時醫生一定會先判斷是否懷孕。岑醫生引述過去女性的肚痛案例：「一位四十多歲的太太因肚痛求醫，沒嘔嘔、經期亦正常，驗孕結果卻發現呈陽性。一分鐘前仍臉色正常，一分鐘後就疼痛得接近昏倒，要立刻動手術，原來是宮外孕於輸卵管外爆裂而大量出血。另外有名三十多歲女士，某日左下腹劇痛，送院後檢查發現卵巢水泡突然爆破，流接近200cc血；更有女性無故因為卵巢扭住了而肚痛，幸而及時處理無須割除卵巢。」因此岑醫生再三指出，女性肚痛背後可能有更多原因。



►女性腹痛原因多，有可能是宮外孕。

肚痛預示其他疾病

而肚痛也可能是其他疾病的警號，「不要輕視肚痛，必需要斷症，由醫生找出肚痛成因。」岑醫生叮囑大家。岑醫生指出肚痛可以有以下原因：

· **糖尿病酮症酸中毒 (Diabetic Ketoacidosis, DKA) :**
有病人肚痛時腹部並無大礙，但又氣促身體又乾燥，原來患上DKA。通常因感染或由本身糖尿病引發，病人血糖極高可能會打亂電解質，令心跳紊亂，錯過治療時間可以導致嚴重後果，更有可能死亡。

· **「死腸」 :**
「死腸」即腸血管栓塞，一部分腸道突然完全「冇血到」。有可能是腸道裏血管自行扭住，或腸道動脈有血塊堵塞令該部分腸道缺血。雖然摸上去並無腹膜炎病徵但令就病人非常疼痛，接受電腦掃描檢查可發現腸道堵塞及腫脹。岑醫生指如果腸道在體內腐爛，會釋放大量鉀，會對身體嚴重有害。

· **小腸氣 (疝氣) :**
肚痛男士可能患有小腸氣，成因有機會是腹部肌肉過鬆，令腸道卡住在洞口。醫生會先觀看病人下腹有否圓形異物突出。

· **腎石 :**
生腎石也會令人劇烈腹痛。本來是腎臟（即在背部下方）位置疼痛，但後來會發展到腹痛，岑醫生形容病人會「痛到似生仔」。

· **生蛇 (帶狀疱疹) :**
有腹痛病人經檢查過後無特別異樣，但岑醫生指輕掃病人腹部皮膚卻會令他有閃電般的痛楚，幾天後病人就出紅疹及水泡，原來是腹部「生蛇」。曾感染水痘的人士有可能會生蛇，需要留意。

岑醫生提醒，肚痛可大可小，有懷疑就要看醫生，病向淺中醫，不要延誤病情。📖



▲腹部皮膚生蛇也可能令病人肚痛。



▶ 男士腹痛，有機會是「小腸氣」。

肚痛成因多，其中女性肚痛就要更加小心，問題可大可小。



肚痛 不