



養和杏林手記

2022年9月16日



養和醫院腸胃肝臟科專科醫生

《情緒壓力大腸胃健康響警號》

| 撰文：徐成智醫生

文章刊於2022年9月16日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

筆者每天在診症室接見的病人，大多因形形色色的腸胃不適、消化系統毛病而求醫。經細問下便會發現，背後的原因與日常的壓力有莫大關連。

要解除這些警號，不單要靠藥物醫「身」，更要醫「心」，找出問題根源，才是治本良方。

「醫生，我近期每天都肚瀉肚痛，經常請病假；有時更差不多要 24 小時待在廁所附近才可以……」還記得 Andrew（化名）初來求診時，坐立不安。他表示能上班的日子，通勤時需不斷上落車如廁，為此他往往要提早兩小時出門；更尷尬的是，他經常忍不住放屁，令他飽受困擾。

事實上，Andrew 的情況並不罕見。綜觀臨床所見的個案，香港人較常見的 3 類腸胃問題為消化不良、胃酸倒流及腸易激綜合症，其主要病徵分別包括：

消化不良：大多會有飽滯感、作悶、胃脹、食慾下降；

胃酸倒流：患者感到胸口位置疼痛、灼熱，或感到有很多胃氣或酸性液體向上湧；

腸易激綜合症：經常有腹痛、腹脹等的不適，情況大多在排便後得到紓緩；大便次數改變，出現肚瀉或便秘，大便質地亦變得稀爛或偏硬等，並常有排便不清的感覺。

抽絲剝繭了解病因

以 Andrew 的表徵來看，其情況與腸易激綜合症較為吻合，但要斷症及找出病因，就需要詳細問症及檢查。除了查問過往病歷及家族病史外，我通常會請病人以手比劃不適範圍，患者若能以手指準確指出不適的地方，例如肚臍以上位置即可能與胃部有關，由此可以加以判斷病源；但若病人只能以手掌示意大概位置，則反映其問題影響範圍較大。

另外，我會請病人描述不適或痛楚的主觀感覺，例如是似針刺、抽搐、脹氣或絞痛等，同時要了解劇烈程度，屬隱隱作痛或嚴重疼痛，以及會否伴隨如作嘔、體重下降等其他症狀；再請病人憶

述整個病情的「起、承、轉、合」，當中到底有何「線索」能助醫生抽絲剝繭，確定病因可能與壓力有關？可從以下兩點略知一二：

發病時間、誘因及過程：腸胃不適的症狀是否全日持續出現？或是在上班日子或處理重要事情時才發生？若發現求診者在放假、較放鬆的日子，或完成工作後，不適感消失或症狀得以緩減；當重投忙碌日子時，症狀又再次出現的話，便有機會是壓力所致。

日常飲食及生活習慣：仔細分析求診者每天三餐進食詳情、食物種類等，如會否進食速度太快、經常食無定時或兩餐併為一餐；又是否透過吃刺激性食物、過量飲食、飲酒或吸煙等方法紓緩壓力，這些習慣均會影響腸胃健康。

透過問症得知細節後，再要視乎病人情況及需要，安排他們接受進一步檢查，如大腸或胃部內窺鏡檢查（「腸胃鏡」）、超聲波、驗血或病理化驗等，如非出現如癌細胞、潰瘍或其他結構性問題，可以排除因嚴重疾病而引致其腸胃毛病的可能。經詳細了解 Andrew 的情況及檢查後，結果正常，再進一步細問之下，察覺 Andrew 在放工後症狀有所改善，深入了解後發現其工作節奏緊張，發病初時只有輕微的腸胃不適而未有為意，但當長時間處於高壓之下，其症狀日益嚴重。

腸是人體第二大腦？

為何壓力與腸胃不適密不可分？這與腸道微生態及腦部大有關係。研究顯示，大腦的中樞神經系統與腸神經系統有着雙向的聯繫，這稱為腸——腦軸線（Gut-brain axis）。腦部透過神經系統向身體各部位傳遞訊息，腸胃各部分內外布滿神經線。當腦部受刺激，有機會將不必要的訊號發放到不同器官，其中或會傳遞到胃部或腸道，令該處出現疼痛感，或加快蠕動速度。據醫學觀察所得，一些較易緊張、精神壓力較大的人士，其腦電圖檢查結果顯示他們的腦電波也特別活躍，這或會增加其腦部發放訊號到腸胃的機會，引致不適。

再者，我們腸道內有一千多種微生物群，研究發現精神壓力、缺乏睡眠、不良飲食習慣或飲酒等因素，均會導致腸道內不同菌群數量起變化，容易出現便秘、腸炎等腸道疾病。而好壞菌之間是否平衡，不只影響消化能力，更主宰免疫功能及情緒。人體內被稱為「快樂荷爾蒙」的多巴胺和血清素兩種神經傳導物質，分別由腦部及腸道生產；一旦腸道微生態失衡，便會減低多巴胺和血清素的分泌，對情緒有直接影響。

個人化處方治身心

一旦排查後發現腸胃問題與情緒或壓力有關，醫生便需要因應病人的個別情況，從治療、改變飲食及生活習慣幾方面着手，多管齊下，對症下藥。

首先，需根據病人的症狀如胃酸倒流、脹氣、腸胃疼痛，而處方相應藥物組合以作緩解；同時為他們分階段訂立可行目標，商量逐步改變飲食及生活習慣，例如只限在工作場合適量飲酒，以限制酒精攝取量；又例如病人進食菠菜和西蘭花後腸胃不適，便應戒吃這些引起脹氣的食物。恒常運動亦有助改善病情，運動可刺激大腦釋放安多酚，令人產生愉快感覺，亦可促進腸胃蠕動，增強消化能力。當然，亦要從「心」出發，理解困擾患者的壓力來源，從而輔助他們找尋疏導情緒的方法。

消化系統相關疾病的症狀雖然相似，但每位患者的發病誘因各有不同，並無單一治療方案適合所有人士。若然腸胃響起不適警號，切勿輕視或自行斷症，應該盡早求醫，由醫生協助尋根究柢，

以免病情轉差。

| 撰文：徐成智醫生

養和醫院腸胃肝臟科專科醫生