

25 | 胃悶胃脹、吃一點就飽，是胃生病了嗎？

飯後胃悶、胃脹、吃一點就飽，或上腹部灼熱疼痛，醫學上統稱為「消化不良」。很多人做完胃鏡和超音波都正常，卻還是不舒服，這並不是想太多，而是胃的蠕動與感覺神經太敏感，稱為「功能性消化不良」。不過，上腹痛也可能來自膽囊、胰臟甚至心臟，所以第一步是先排除其他疾病，再對症調整。

從痛的位置與感覺初步判斷

上腹部擠滿了胃、十二指腸、膽囊、胰臟，心臟也在附近。痛的位置與感覺，可以提供醫師一些線索：

線索	比較可能的原因
胸口或上腹灼熱、火燒感	胃酸過多、胃食道逆流、胃潰瘍
右上腹絞痛，像被掐住、擰毛巾，可能痛到右肩	膽結石、膽囊發炎
上腹劇痛，痛到背部或左腰	胰臟發炎，也可能是嚴重的十二指腸潰瘍
壓某一小點特別痛，或起身、轉身時才痛	肌肉、肋骨軟骨拉傷或撞傷
皮膚刺痛、灼熱，幾天後出現成串水泡	帶狀疱疹（皮蛇）
悶悶的不舒服，說不出確切位置	各種原因都有可能，需要醫師檢查

這張表只能作為參考，實際原因仍需要醫師檢查確認。

功能性消化不良的兩種類型

檢查都正常、症狀卻持續好幾個月時，可能是功能性消化不良。依照最困擾的症狀，可以分成兩型：

- **餐後飽脹型：**每週至少 3 天，吃一點就飽、飯後胃部脹滿，常常吃沒幾口就吃不下。問題主要在胃排空變慢，以及胃在進食時放鬆得不夠。
- **上腹痛型：**每週至少 1 天，上腹部疼痛或灼熱。問題主要在胃對胃酸與刺激太敏感。

兩型常同時出現，也常合併打嗝、噁心、胃食道逆流或腸躁症。

飲食怎麼調整

種類	建議少吃	可以改吃
油炸、高油脂	炸雞、鹽酥雞、五花肉、牛排、濃湯、酥皮點心	清蒸魚、去皮雞肉、豆腐、蒸蛋
甜食與糯米	蛋糕、甜甜圈、湯圓、粽子、麻糬	白吐司、饅頭、蒸地瓜
刺激性飲料	咖啡、濃茶、酒、汽水	溫開水、麥茶、無咖啡因的南非國寶茶
辛辣與酸	麻辣鍋、辣椒、咖哩、柑橘果汁	清湯，以薑或九層塔調味
體積大、粗硬的食物	大量生菜沙拉、粗纖維蔬菜梗、堅果、大量豆類	煮軟的瓜類與葉菜

餐後飽脹型的人，可以再多做幾件事：

- 每餐七分飽，改成一天四到五小餐；粗纖維和油脂會讓胃排空變慢，要少吃。
- 吃不下時，可以改成粥、湯麵、豆漿、營養奶昔等流質或半流質，比固體好消化。
- 水分少量多次補充，避免吃飯時一次灌一大杯水把胃撐脹。
- 部分人在正餐前 15 到 20 分鐘，先吃一小匙橄欖油或兩三顆堅果，可以幫助胃部放鬆、比較吃得下。
- 飯後散步 10 到 15 分鐘，不要馬上躺下。

生活習慣與治療

- 規律作息、睡眠充足、減輕壓力。腦和腸的神經會互相影響，緊張時症狀常會變明顯。
- 戒菸、少喝酒；止痛藥不要自行長期服用，需要止痛時請先詢問醫師。
- 幽門桿菌陽性的人，除菌可以改善部分人的症狀，也能降低胃潰瘍與胃癌的風險。
- 調整後仍不舒服，請醫師檢查、評估後開立適合的藥物治療，常見的有胃酸抑制劑與幫助胃蠕動的藥物。
- 症狀頑固時，醫師可能開立低劑量的「神經調節藥」。部分藥物原本用於情緒問題，但這裡的劑量通常只有十分之一左右，目的是降低腸胃神經的敏感度，不是把你當成精神疾病；通常需要 4 到 6 週才看得到最大效果，請不要太快放棄。認知行為治療、放鬆訓練也有幫助。

什麼時候要接受胃鏡

- 吞東西卡卡或會痛
- 吐血、解黑便，或被告知有貧血
- 食慾變差、體重不明原因減輕
- 持續噁心、嘔吐
- 55 歲以上才開始出現症狀，或家人有胃癌
- 服藥後仍未改善，或症狀反覆發作

民眾常見問題

胃鏡正常，為什麼還是不舒服？ 胃鏡檢查的是「有沒有傷口或腫瘤」，看不到胃的蠕動與感覺是否失調。功能性消化不良是真實存在的不適，透過飲食、作息與藥物，多數人可以明顯改善。如果懷疑是胃排空太慢，本診所陳至翔醫師也在台北慈濟醫院兼診，可以協助安排「胃排空檢查」，找出原因、對症下藥。

常常胃痛，會變成胃癌嗎？ 胃痛本身不會變成胃癌。台灣胃癌最主要的危險因子是幽門桿菌感染，除菌可以降低約一半的胃癌風險，所以建議至少檢查一次。此外，胃鏡也可能發現萎縮性胃炎、腸化生等早期的癌前變化，經過妥善治療，部分有機會進步甚至消失；醫師也會依情況安排定期追蹤，把胃癌擋在發生之前。

立即就醫：吐血或解大量黑便、劇烈上腹痛（尤其痛到背部）、肚子變硬、眼白變黃合併發燒，或上腹痛合併冒冷汗、胸悶喘不過氣，請立刻前往急診。

回診時機

調整飲食作息與服藥後仍未改善、症狀反覆發作，或出現上述需要接受胃鏡的情況，請回診；如影響生活或有任何疑慮，歡迎提早就診。

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808