

# 防治消化不良 嚴令食積潰散



文／中醫內科 主治醫師 李嘉菱

**國**人喜歡美食，坊間琳琅滿目的美食隨時都在挑逗大家的味蕾。然而過度享受美食，也可能導致不少疾病，例如消化不良、腸胃不適、肥胖、高血脂等。人們常以為消化不良只是消化比較慢，進食後肚子飽脹不適，其實消化不良會衍生許多疾病，想要養生保健就不能忽略食物的影響。

所謂消化不良的最新定義為出現1個以上的症狀，如：食後飽脹、易飽、上腹痛或有燒灼感等。消化不良在臨床上往往難以明確診斷，因為多數疾病會有相同症狀重疊，此時可從病史尋找證據。

## 消化不良分成兩大類

### 功能性（非潰瘍性）消化不良

消化不良患者中，大約有60%是功能性消化不良，意即消化不良的症狀持續至少12個星期，且在過去1年內無器質病變。原因尚不清楚，可能與胃蠕動異常及內臟敏感性有關。

### 非功能性消化不良

1. 最常見的結構性疾病有3種，如：消化性潰瘍（15-25%）、回流性食道炎（5-15%）、胃或食管癌（1-2%）。
2. 其他結構性疾病，如：膽道疾病、胃輕癱、胰臟炎、缺血性腸道疾病、慢性腹壁疼痛、大腸激躁症。
3. 其他原因還有藥物引發的消化不良（如：非類固醇性抗炎藥）、碳水化合物吸收不良、代謝障礙、心理因素。

### 消化不良的治療原則

- 針對病因治療
- 若檢查確定有幽門螺旋桿菌感染，應治療加以根除。
- 注意飲食習慣
- 注意心理因素
- 戒菸
- 避免誘發因子

- 家族若有上消化道癌症，應特別注意。
- 體重無故減輕、消化道出血、持續嘔吐、吞嚥困難及貧血時，應立即就醫。

### 消化不良即中醫所稱食積

食物入口之後，胃會有腐熟食物的功能，這個原理和一般烹煮食物類似，沒有水（胃陰）則食物容易燒焦，沒有火（胃陽）則食物無法煮熟，由於陰陽化氣，胃陰胃陽合而成為胃氣，可以腐熟食物。脾可以運化水穀，也就是運化水濕及穀食，從食物的原形到成為小分子吸收，都需要脾的化，脾的化也參與了胃的腐熟，而脾氣、胃氣都需要腎陽的火來溫煦幫助腐熟食物。

消化不良與脾胃功能、食量、進食速度有關。平常消化功能正常的人，某段時期突然攝取過多食物、水分，或是進食過快、沒有細嚼慢嚥，也會產生食積。這好比抽水機的抽水量是固定的，一旦颱風來了，突然下大雨，抽水機無法負荷就會造成淹水。

如果脾胃虛損，胃的腐熟水穀和脾的運化水穀功能不佳，即使食量正常，也會產生食積。另外，有些人會因特定的食物而產生消化不良，常見者如糯米製品（湯圓、年糕、米糕、飯糰、麻糬、粽子）、玉米、麵粉發酵製品、肉、甜食、油膩食物、寒涼食物等。

### 嗜吃甜食者要小心甜食積

消化不良與食物的消化有關，若食物積滯不消，日久成積，中醫稱為「食積」，屬於九積之一。九積指的是食積、酒積、氣積、涎積、痰積、癖積、水積、血積、

肉積。與食物積滯相關者為食積、酒積、水積、肉積，以及麵積、糍糕積、果菜積、乳食積、茶積、蛋積等。

在食品精緻化的現代還有不可忽略的「甜食積」。善於運用有機食材的英國名廚傑米·奧利佛曾以方糖為例，他說假設每天吃8湯匙的糖，5年內吃下的糖相當於一推車的量。這些糖存在於各式飲料中，包括天然果汁的果糖等，都會進一步轉化成脂肪，使人逐漸增胖，脂肪存在於肝臟造成脂肪肝，存在於血管則會造成高血脂、血管硬化、心血管疾病與腦血管疾病。在中醫概念裡，甜能生痰，這個痰可以是肺部的痰，也可以是身體其他部位的痰，如脂肪肝、高血脂、肥胖等。

### 小兒食積日久易致病

食積常見於小兒身上，因小兒先天體質為肺、脾、腎、陰常不足，肝、陽常有餘，「脾不足」指的就是消化功能尚未健全。小兒食積，其症狀表現為口中有乳酸或酸臭氣味、吐奶、腹痛痞脹、肚腹發熱、糞便酸臭、夜間發熱但天明復涼等。食積在體內存留久了以後，會產生痰濕，因而引起咳嗽、疳積等。疳積是小兒科疾病，病兒外觀為頭大、肚子鼓、脖子細、四肢細、面色白，乍看之下肥嘟嘟的，其實是營養不良。

### 食積會造成哪些症狀？

食積的症狀如下：

- **腹脹、胸悶、食慾不振、噁心嘔吐：**由於脾主升、胃主降，食積會影響脾胃氣機的升降，氣機阻滯則會腹脹。食積導致胸悶、食

慾不振、噁心嘔吐等症狀的病機亦與此相關。

- **腹痛**：因飲食不節，積滯不消所致的腹痛，以痛甚欲解便，便後痛減，噯氣有酸味為特徵。
- **腹瀉**：飲食失節，吃太多或吃了不乾淨的食物，損傷脾氣，食物不易消化，食物積滯在腸胃，因腐敗導致腹瀉，大便會有酸臭味。
- **便秘**：飲食失節，食積導致氣機阻滯而產生便秘，大便或排氣會有酸臭味。
- **胃酸增加、發熱**：食積鬱久化熱，可導致胃酸增加，亦可產生身發熱感，稱為食積發熱，多為夜間潮熱，觸摸肚子發熱，且糞便有酸臭味。由於小兒先天體質為脾常不足，運化功能相對於大人較為低下，故食積發熱常見於小兒。
- **類似感冒**：此症狀與人體氣機的運行及衛氣（類似免疫力）有關，由於衛氣散布於周身，外達皮膚肌肉之間，內至胸腹背膜之處，食積會導致氣機阻滯，影響衛氣運行，而有類似感冒的感覺。例如暴飲暴食後常有頭痛不適，直到吐後汗出，不適感方才解除。
- **咳嗽**：食積咳嗽的症狀為五更咳嗽，嗽至清晨；或積痰咳嗽，吐痰味甜，時覺胸前有飽悶感。
- **喘逆**：因飲食不節引起的氣喘，又名食積喘逆，病機與食積咳嗽類似。
- **頭痛、失眠**：食積阻礙清陽上升，或飲食無法轉化為營養物質以濡養頭面。
- **膚癢**：曾有病患每天吃完晚餐，腹部會長蕁麻疹，有一次嘔吐之後，蕁麻疹跟著改善，

原來是食積導致，因食物在腸道發酵產生毒素而出現類似過敏的反應。

- **經閉**：古代有一醫案，某婦女因家境貧寒，自幼多食生冷，天冷風寒的穿衣不足以保暖，到了青春期，面黃肌瘦，月經不來或雖來而量少色淡，久而腹脹痛增。多數醫師認為其體虛而給予補藥，半年後腹大如鼓，看到食物就想吐。再邀另外一位醫師，胃中按之有堅塊，四肢冰冷，診為寒凝食積，虛人實症，以祛寒溫胃消食之品投之，氣溫則行，食消氣行而通，血亦通而經自行。

### 如何預防及治療食積？

- 養成良好的飲食習慣，三餐宜定時定量，避免飲食偏嗜。
- 大病過後不可過度進補，應依個人體質循序漸進的調養。
- 治療食積除了要調整脾胃及腎的功能、穩定自律神經以外，若是因為攝食過多導致食積，要讓食積有個出路。例如常見聚餐後，其中幾人出現腸胃不適的症狀，包括嘔吐或腹瀉，直到全身冒汗才舒服多了，這時候不一定是食物不新鮮引起的，而是因為這些食物超過腸胃的負荷，當食物排出體外，氣機通暢，症狀也跟著緩解。所以治療食積須適當使用理氣藥物，若食積久成積滯，需加入活血化瘀及軟堅散結的藥物。
- 由於食物有偏性，若食積久可寒化或熱化，此時需辨明寒熱加以治療。例如傷五畜之肉者，則為肉積、熱積；傷五果之類者，則為果子積、生冷積。☯