

# 慢性胃炎的中醫日常調護

文：註冊中醫師 劉鎧嘉

胃脹、胃痛是港人常見的疾病，若調護不當，有機會演變成慢性胃炎。

慢性胃炎為西醫病名，常見臨床表現為上腹胃脘脹滿、疼痛、噁心、嘔吐、噯氣、早飽、食欲不振等消化不良症狀，多數患者有上述 1-2 項症狀。慢性胃炎一般分為非萎縮性(如淺表性胃炎)及萎縮性胃炎，後者多伴有異形增生或腸上皮化生，即胃癌前期病變。



根據此病的表現，中醫診斷通常為「胃痞」、「胃痛」、「呃逆」等，主要病因為外感邪氣、飲食不節、情志失調及素體脾虛。「脾宜升則健，胃宜降則和」，當脾胃氣機阻滯，容易產生脹滿、疼痛的症狀，久而造成中焦血瘀濕毒，病情更為複雜。病變涉及脾胃、肝臟。

中醫學重視自然環境對人體的影響，以及辨證論治，醫師治療時會分析個人體質、生活習慣、症狀表現、環境等因素，界定患者當刻的病證，繼而制定治療方案。常用中藥內服和針灸治療，對改善胃炎症狀的效果相當顯著。



## 1. 情志調攝

若要改善慢性胃病，就不能忽視情志因素。中醫有「肝木克土」的理論，即脾胃功能受肝的運作失調所影響。「百病生於氣也」，如長期心情抑鬱、煩躁易怒，會導致肝鬱氣滯，肝氣乘脾，脾失健運，繼而引起胃痛胃脹及胃酸過多等不適。

- 放鬆心情，保持心境平和，可多做深呼吸練習、戶外散步和冥想。
- 避免長期高度集中，耗損精神。中醫有「思傷脾」的說法，勞神過度會損害脾胃功能，如食欲變差，腹脹疲倦等。

## 2. 起居作息

- 避免熬夜，建議晚上 12 點之前就寢入睡，成年人最好能保證有 7 小時的睡眠。

## 3. 飲食宜忌

有言「病從口入」，患者須耐心維持良好飲食習慣，平日應盡量減輕脾胃負擔，加上日常調養，使脾胃盡快恢復正常功能，具體方法如下：

- 飲食定時定量，避免過飽過飢，每餐約 7 成飽較為適合。
- 注意食物衛生，盡量食新鮮食物，避免進食隔夜飯菜。
- 少吃質硬及含過多粗纖維之物，如果仁類、蔬菜的硬根莖部，芹菜等。
- 減少進食生冷肥膩，如乳酪、刺身；辛辣酸刺激和醃製品，如麻辣湯、薑醋。
- 減少飲用酒類及濃茶，飯後亦應避免立即飲水或湯品。
- 進食後應避免立即躺臥，建議緩步走約 15-20 分鐘，有助減緩胃脹等消化不良症狀。



圖片來源：Bing  
診所電話：2430 1309  
診所地址：屯門屯利街 6 號仁愛分科診所 5 樓