



| 頭條醫聞 | 健康專線 | 專家話 | Keep Fit 大道 | 熱門病變

### 會員登入

名稱：

密碼：

記住密碼三十天

免費登記

### 專家話 ▶ 小城大夫

[Email to FRIENDS](#)

精神緊張致胃氣脹

## 精神緊張致胃氣脹



[zoom](#)

可以直接了當地說，引起胃氣脹的主要成因，是由於精神緊張。如果你能解決精神緊張的問題，我擔保你不用服藥，胃氣脹可痊癒八九成。然而以生活緊張的程度而言，香港可問鼎全球之冠，所以來到診室的病人，十居其五六都是患上與腸胃相關的毛病，胃氣脹亦佔了不少個案。

### 名人專訪



換心女童重踏校門

### 惡疾前奏

胃氣脹並不是一個病，它是眾多腸胃疾病中的其中一個症狀。當你感覺到胃氣脹的時候（如非因為食滯或腸胃炎），其實已表明你的生活緊張程度正處於相對偏高的水平。倘若這情況持續，你絕對有可能患上慢性胃炎、胃潰瘍、胃神經功能紊亂、胃酸返流、胃癌、食道癌等等，到時伴隨的症狀，除胃氣脹之外，還會有胃痛、噯氣、吞酸、腹痛、胃抽筋、腹瀉、便血、呃逆、嘔吐等等，視乎個別疾病而定。

### 悶氣不吐不快

胃氣脹的出現，往往是由於胃部或腸道製造過多的氣體，有些是因為胃酸分泌過多，有些則是食物與腸道細菌產生化學反應後，製成氣體，產生脹氣。胃氣脹的感覺相信大家也體驗過，那其實是種不吐不快的感覺，一旦噯氣就得到紓緩，但紓緩不久，胃氣又再產生。有些時候由於胃氣過盛，噯氣的同時會連帶胃酸一併湧上，久而久之會損傷食道，這正是胃酸返流的前奏。若是胃氣不能紓出，那感覺便變得極為難受，有病人訴說像窒息一般，也有說像有異物頂著咽喉，也有些形容為悶悶不樂之感。

撰文：黃劍峯

現任上善堂中醫診所主治中醫師，香港中醫藥管理委員會註冊中醫（全科及針灸），主治老人科、婦科及皮膚科。考獲香港大學中醫學碩士、澳洲皇家墨爾本理工大學健康科中醫學士、浸會大學中醫專業文憑。著有《防治都市病－湯水篇》、《幸福媽咪懷孕食譜》及擔任《家有哮喘兒》一書中醫顧問。

電郵：sheungshintong@yahoo.com.hk

電話：2858 0556

### 專家話

- 婦女患癌 肥胖是元凶之一
- 慢性病管理計劃
- 工時過長醫生易出錯
- 嶄新技術治療心房纖顫

### 最新活動及講座

- 「冠心病」講座
- 復康專科及資源中心流動展覽服務
- 「趣談消費心理」講座
- 「失智症認識及照顧技巧」工作坊

[Email to FRIENDS](#)