

## 謹防胃下垂

張太近幾年來吃飯後總覺得胃部不適且反覆疼痛，偶爾還會噁心欲吐。

她和朋友聊起此事，朋友告訴她說：「你這肯定是消化不良，我的姐姐就是有這個病，多飲蟲草百合雞湯，很有效的。」

結果蟲草百合雞湯飲了一段時間，症狀仍然沒有明顯的好轉，但張太卻一直認為自己是消化不良，試了各種民間秘方亦未見好。

最終來到求診，問道：「譚博士，這幾年我只要一吃完飯就會開始胃痛，最初只是隱隱作痛，現在情況愈來愈嚴重，甚至有時我會將食物嘔吐出來，十分辛苦，請問我為什麼會這樣，是因為消化不良嗎？」

經診斷後我答：「其實你的症狀並不是因為單純的消化不良，而是由胃部下垂所引起。」

張太問：「胃下垂？我這般苗條，是怎麼一回事？」

### 非肥人專利

我答：「首先胃下垂不是肥人的專利，反而瘦人因胃腸脂肪不足，承托力弱，胃更容易因脂肪與肌肉層承托不足而見下垂。其實，胃下垂是指站立時，胃的下緣達盆腔，胃小彎弧線最低點降至腋脊連線以下，稱為胃下垂。」

「輕度胃下垂多無症狀，中度以上者常出現胃腸蠕動力差和消化不良的症狀，如腹脹及上腹不適、腹痛、噁心、嘔吐、便秘、神經精神症狀等。由於病因及原發性疾病和體質的不同，其肌力低下的程度、韌帶鬆弛的程度存有一定的差異，下垂程度不同，臨床表現也各異。」

「如無力型者往往伴全身臟器下垂，其懸吊、固定臟器的組織韌帶全部為低張力。而慢性消耗性疾病或久臥少動者，往往是腹肌張力下降，膈肌懸吊力不足及胃肝自身組織和韌帶鬆弛為主，常不合併全身臟器下垂。」

中醫理論將胃下垂的辨證分型歸納為以下三種：

1. 中氣下陷：症狀為脘腹脹滿，或墜脹不舒，勞累後更嚴重，肢體倦怠乏力、食慾下降、時常噯氣、面色暗淡無光、形體消瘦等。
2. 脾陽不振：症狀為脘腹悶脹，時有隱痛，久站或勞累後尤甚，怕冷喜暖，得溫則胃脹隱痛減輕、胃口差、嘔噦、大便溏。
3. 胃陰虛虧：症狀為脘腹脹滿，煩悶不舒，進食後和勞累後尤甚；口渴喜飲、口苦且臭或有乾嘔、便秘、口唇乾燥色紅。」

張太續問：「相信我的情況正正就是脾陽不振了，請問如何可以改善我的症狀？」

我答：「可嘗試以下治療針灸：針刺百會、合谷、足三里、內關、中脘和氣海等穴，佐以艾灸，隔日一次，7次為一療程，可補中益氣，升陽舉陷，提升脾胃功能。」

另外，日常注意事項：

1. 宜少食多餐，細嚼慢咽。
2. 餐後不宜立即過量運動，對於有胃下垂疾病的人，餐後立即運動會因食物的重力關係而使胃下垂程度加重；而餐後氣血聚於脾、胃，若過量運動會削弱脾、胃的氣血量，繼而令脾、胃功能受損。」