

有些人以為治療便秘的最佳方法是服用輕瀉劑。偶然服用輕瀉劑是無問題的，但太常服用則會使問題變得更惡劣。最佳的治療法是每天吃更多含有很多纖維的食物。這些食物包括全麥麵包、蔬菜、水果、乾豌豆和豆莢。喝大量的水和經常運動也是重要的。如果你仍然便秘，就嘗試服用輕瀉劑吧——但如果該問題仍然持續，則要去看醫生。

### 保持消化系統健康的建議

應吃包括大量穀類食品 and 穀物的飲食，和每天吃不同種類的蔬菜和水果，並且減少所吃的脂肪。也要戒煙——抽煙可以導致消化系統的問題，包括潰瘍。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，  
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。



Chinese  
20 April 1998

## 給予常見消化系統問題的幫助

Help for Common Digestive Problems

**REVIEWED**  
**May 2001**  
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)  
phone: (02) 8382 8111

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

你的消化系統像一家工廠，把你所吃的一切東西變成燃料，以便你的身體能夠繼續運作——但當它出了毛病時，就會有一些不舒服的徵候。

## 胸部灼痛——是胃灼熱、消化性潰瘍抑或心臟病發作？

在胸骨後面的灼痛 [胃灼熱 (heartburn)] 通常是醫生們所稱的“酸逆流” (acid reflux) 的徵候。這是指(含有酸的)消化液從你的胃溢流到你的消化系統的其他部份時所導致的“灼熱”感覺。(另一方面，心臟病發作所導致的痛楚可能好像胸部被壓縮的感覺，並且可能氣促、出汗和感覺想作嘔。有這些徵候時，你就要立即召救護車了。)

某些食物和飲料可以引起酸逆流的現象，這包括脂肪多的食物、咖啡和酒。在深夜時吃很多食物，也會有這種現象。我們所有人都會有時有酸逆流的現象，但如果常常發生這種現象，就要去見你的醫生——那可能是胃潰瘍的徵候。在澳洲有大約二十三萬人受這些潰瘍影響。在過去，人們認為潰瘍是壓力、酒和脂肪多的食物所導致的。雖然這些事情可以使潰瘍的情況變得更惡劣，但真正的原因通常是一種名為 *H. pylori* 的病菌所致。醫生們現在建議任何有胃潰瘍徵候的人接受能驗出這種細菌的檢驗。可以服用特殊的抗生素來治療這種病。

在澳洲有 *H. pylori* 是非常普遍的現象。來自意大利、中東國家和亞洲的人士有這種細菌的可能性高。*H. pylori* 也可能使人更易患胃癌——任何家族中有人患胃癌的人也應請醫生讓他們接受檢驗。

## 感覺胃氣脹？那可能是應激性腸綜合徵

每七個人中，差不多有一個有應激性腸綜合徵 (irritable bowel syndrome, 簡稱 IBS), 在婦女中較為普遍。其徵候可以包括：胃氣脹和腹痛、腹瀉或便秘。這些徵候轉瞬消失，有時持續很多天或很多個星期。醫生們不知道導致 IBS 的真正原因是什麼，但有時是壓力或胃部感染所引發的。食物也是一個因素，但不同的食物會影響不同的人。例如，有些人吃含有很多纖維的食物，IBS 的情況就可以改善。IBS 不是一個嚴重的問題，但它可以令人感到苦惱。醫生可以提供怎樣應付徵候的建議。

但有時腹痛和大便的習慣改變了等徵候可能是更嚴重問題的徵兆。如果你有其他徵候，例如糞便中有血、或體重減輕、或如果你是四十歲以上和你的徵候是突然出現的、或如果你的家族中有人患腸癌，就要立即去看醫生。

## 便秘——你不必忍受這種現象