

消化性潰瘍的治療與日常生活保健

胃腸肝膽科梁仁宙醫師

以前對於消化性潰瘍的治療，由於局限於狹隘的「無酸即無潰瘍」的既定概念，因此治療重點一直放在諸如戒菸、戒酒等生活型態的改變，以及制酸劑、黏膜保護劑如 sucralfate 與 H₂-接受體拮抗劑等的使用，雖獲得不錯的效果，不過就是無法「根除」潰瘍。但是，自從幽門螺旋桿菌與消化性潰瘍的關係被確認之後，「除菌」(eradication)已經成為治療潰瘍的必要步驟。

然而是不是所有的消化性潰瘍都由幽門螺旋桿菌感染所引起？而感染幽門螺旋桿菌的人是否都會造成消化性潰瘍？其實並不然！在台灣，90%的十二指腸潰瘍是由幽門桿菌感染所引起，其餘 10%當中大部份是由非類固醇抗炎藥(NSAID)及阿斯匹靈等藥物引起；胃潰瘍當中約 70%和幽門螺旋桿菌感染有關。雖然約有一半的人口，可以找到幽門螺旋桿菌感染存在的證據，但大部份並無消化性潰瘍，而這些人口中 1/5 終其一生則有產生消化性潰瘍的可能。

那麼要如何確認病人有無幽門螺旋桿菌感染？在臨床上可運用的非侵襲性的檢查，包括血清抗體、碳 13 呼氣試驗、及糞便抗原檢查等。血清抗體陽性表示過去或現在有感染，呼氣試驗法對除菌是否成功的確認最有用，糞便抗原檢查亦是。但治療後須經多久檢驗結果才會變成陰性，仍未有定論，目前多採一個月左右。而侵襲性的檢查則要利用胃鏡切取標本，可以在組織染色中找細菌，也可以用尿素酶來檢測切取的標本。

一般而言，消化性潰瘍的治療，可分為陽性和陰性兩大類。幽門螺旋桿菌陽性的消化性潰瘍，臨床醫師的共識是有胃潰瘍、十二指腸潰瘍，或過去有潰瘍病史、有黏膜相關淋巴組織淋巴瘤、有胃癌家族史的人應接受除菌治療。但目前按健保規定，若胃鏡下證實有十二指腸潰瘍，可直接給付殺菌治療之費用，若胃鏡下證實有胃潰瘍，需有檢驗結果證實有幽門螺旋桿菌感染時，才給付殺菌之費用。目前較為應用的是三合一療法，即一種抗潰瘍藥物加上兩種抗生素，有多種組合方式，使用七天或十四天。各種組合的三合一療法的殺菌效果會因人而異，殺菌效果可達到百分之八十到九十五之間，可使用的抗生素包含下列幾種 Amoxicillin、Tetracycline、Erythromycin、Clarithromycin、Metronidazole，目前最廣泛使用的三合療法為標準劑量的質子幫浦抑制劑加上 500 毫克的 Clarithromycin，再加上 1000 毫克的 Amoxicillin，每日服用兩次，連續服用一週。

通常三合一療法的失敗，是由於細菌有抗藥性，因此不怕抗生素。也有可能因服用藥物產生舌頭怪異感覺、腹瀉、或腹部不適而自行停藥，造成治療不完全。如對抗生素過敏，當然無法服藥。早期三合一多用 metronidazole，如病人常用此藥治療婦科疾病，則有高達 40%比例的抗藥性，改用 tinidazole 可能會較低。理論上可作細菌培養來測試其對抗生素的敏感性，以作為用藥的參考。此時必須再

重新調整他種組合的三合療法，再進行另一個療程。

至於幽門螺旋桿菌陰性的消化性潰瘍，則以抗潰瘍藥物治療為主，包括作用於胃酸分泌以後的藥物（如制酸劑，含鉍鹽的凝膠製劑，或 Sucralfate），作用於胃內壁細胞的藥物（如 H2 拮抗劑，質子幫浦抑制劑，前列腺素合成劑）。就治療時間而言，胃潰瘍的療程至少六週，十二指腸潰瘍的療程至少八週，期間不可因症狀改善即自行停藥，而使整個治療過程功虧一簣，所以完成潰瘍的療程，也相當重要。

對於消化性潰瘍，日常生活保健上須注意以下數點：

- 一、 **飲食習慣及生活作息：**養成良好的生活習慣，最好在固定的時間及固定的場所用餐，絕對不可忽略早餐，睡前避免進食，不要吃宵夜，潰瘍患者於症狀明顯時可考慮少量多餐的型式。
- 二、 **飲食內容：**罹患消化性潰瘍，最重要的是避免各種容易刺激胃酸產生的食物，其中主要的是刺激性食物，包括煙、酒、咖啡、茶葉及辛辣食物。同時應儘可能減少各式調味的佐料，一切應以清淡為主。當然，要選擇新鮮及衛生的食物。過去認為牛奶可以治療潰瘍保護胃黏膜，而鼓勵潰瘍患者多喝牛奶；然而，現在發現牛奶雖然是鹼性食物，但其內的鈣及胺基酸會刺激胃酸分泌，且國人乳酸酶缺乏比例不少，所以牛奶不宜作為治療潰瘍藥物。許多藥物也會刺激胃酸或破壞胃的防禦系統，常見的為各式消炎止痛藥，因此潰瘍患者也必須避免這些藥物。不必要的甜食如巧克力會刺激胃酸也應盡量減少。減少胃酸可以治療潰瘍及減緩症狀，因此潰瘍患者宜多食用中和胃酸之食物；除了藥物的制酸劑外，溫和的蘇打餅乾是不錯的考量。
- 三、 **飲食型式：**三餐適可而止，不可暴飲暴食，切記不要吃那些吃到飽的型式，中餐與西餐對於潰瘍的治療並沒有差異，唯在潰瘍急性期應以軟食為主，不論那一種餐點均不宜太硬。
- 四、 **壓力：**壓力是造成潰瘍的重要因子，治療潰瘍的不二法門即是減少壓力。用餐時減少壓力，不要狼吞虎嚥或是邊做事邊吃飯，保持愉快的心情進食，也是潰瘍患者飲食治療的重點。
- 五、 **避免煙酒：**烈酒會破壞胃黏膜，對潰瘍患者不適合；香菸中尼古丁（nicotine）可抑制胰臟產生重碳酸鹽（bicarbonate），引起膽汁逆流，降低胃黏膜血流及前列腺素產生，並可能影響其他藥物如 H2 感受器拮抗劑，使潰瘍不易癒合，所以戒菸對潰瘍治療和長期緩解十分重要。

總而言之，在消化系專科醫師的指導下，選擇適合的藥物進行「殺菌」治療，配合生活習慣的調整，才能徹底根除及控制消化性潰瘍。