

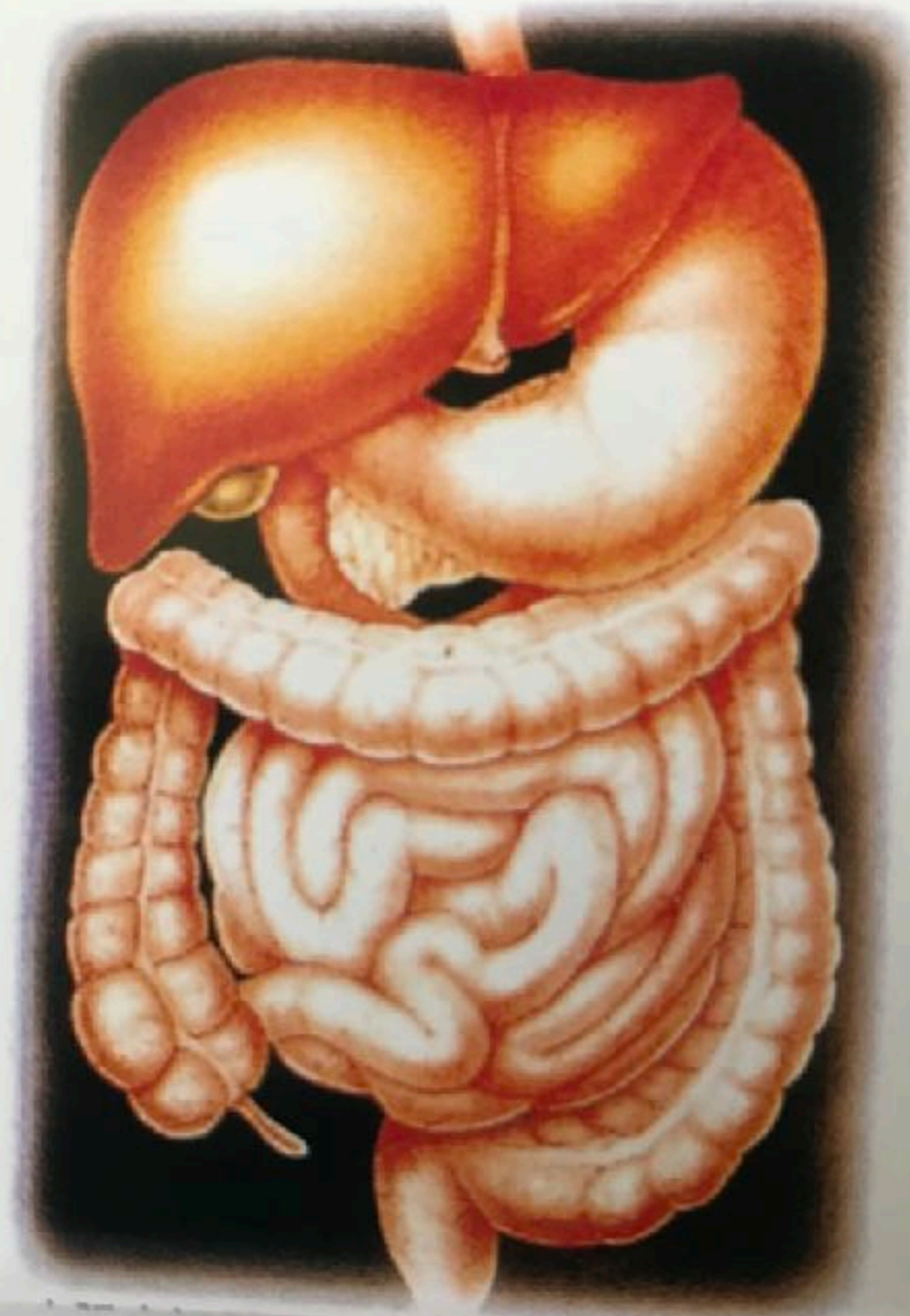
# 漫談 機能性消化道障礙

陳邦基 醫師

台塑生醫i醫健康診所 醫療諮詢顧問醫師  
林口長庚醫院 前胃腸科主任 教授 顧問主治醫師  
台北市醫者診所 教授門診 專任顧問醫師  
台北市李宜霖胃腸肝膽科診所 資深顧問醫師  
台北市傑出市民(1996) 世界名人錄(1995迄今)

# 消化道障礙

- Digestive(tract), Gastrointestinal (GI)  
Disturbance, Disorder, Impairment
- Functional Dyspepsia (FD)  
Functional GI Disorder (FGID)
- 機能性 Functional      生理學 功能 官能失調  
器質性 Organic        解剖學 構造異常 病變



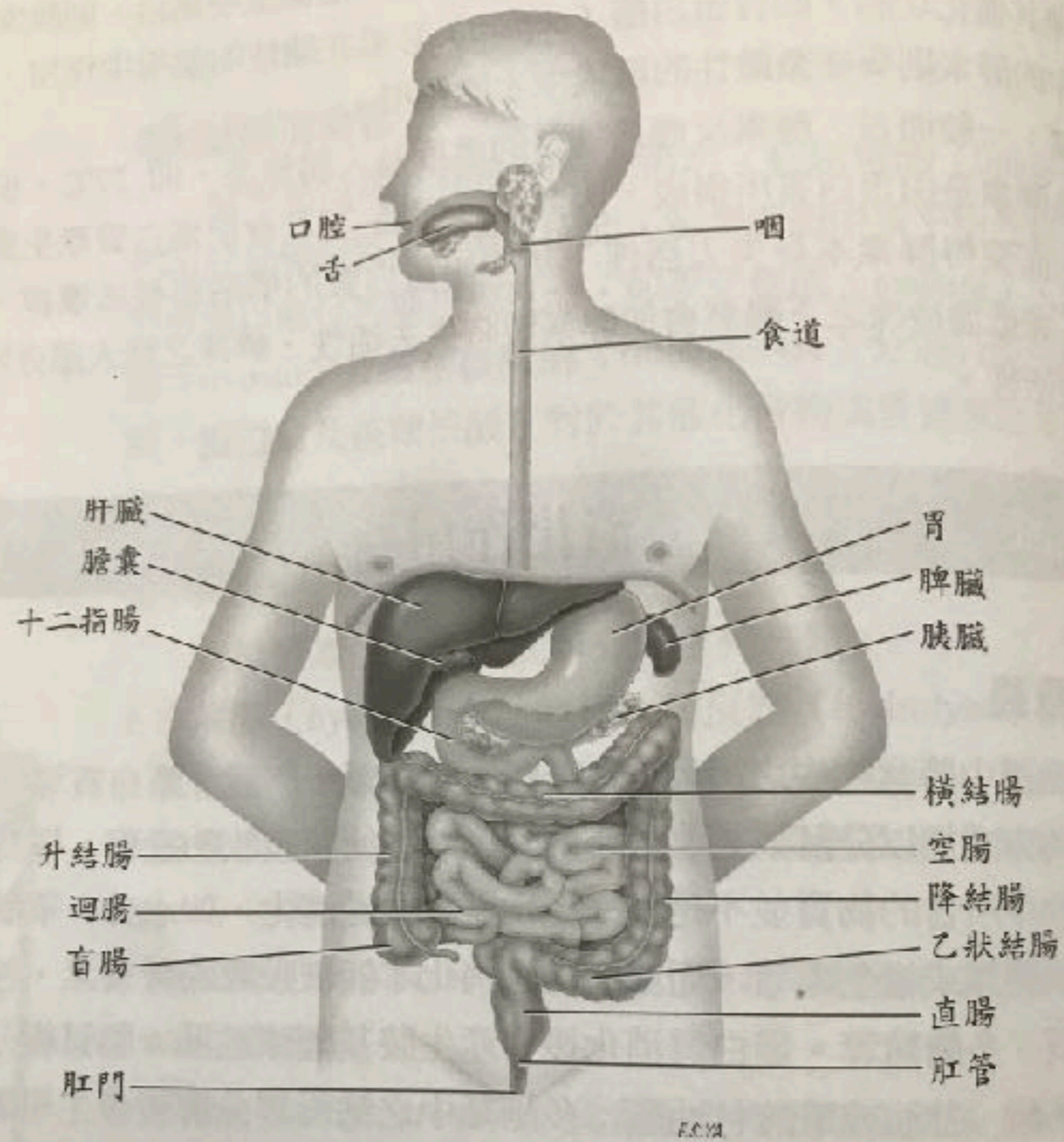
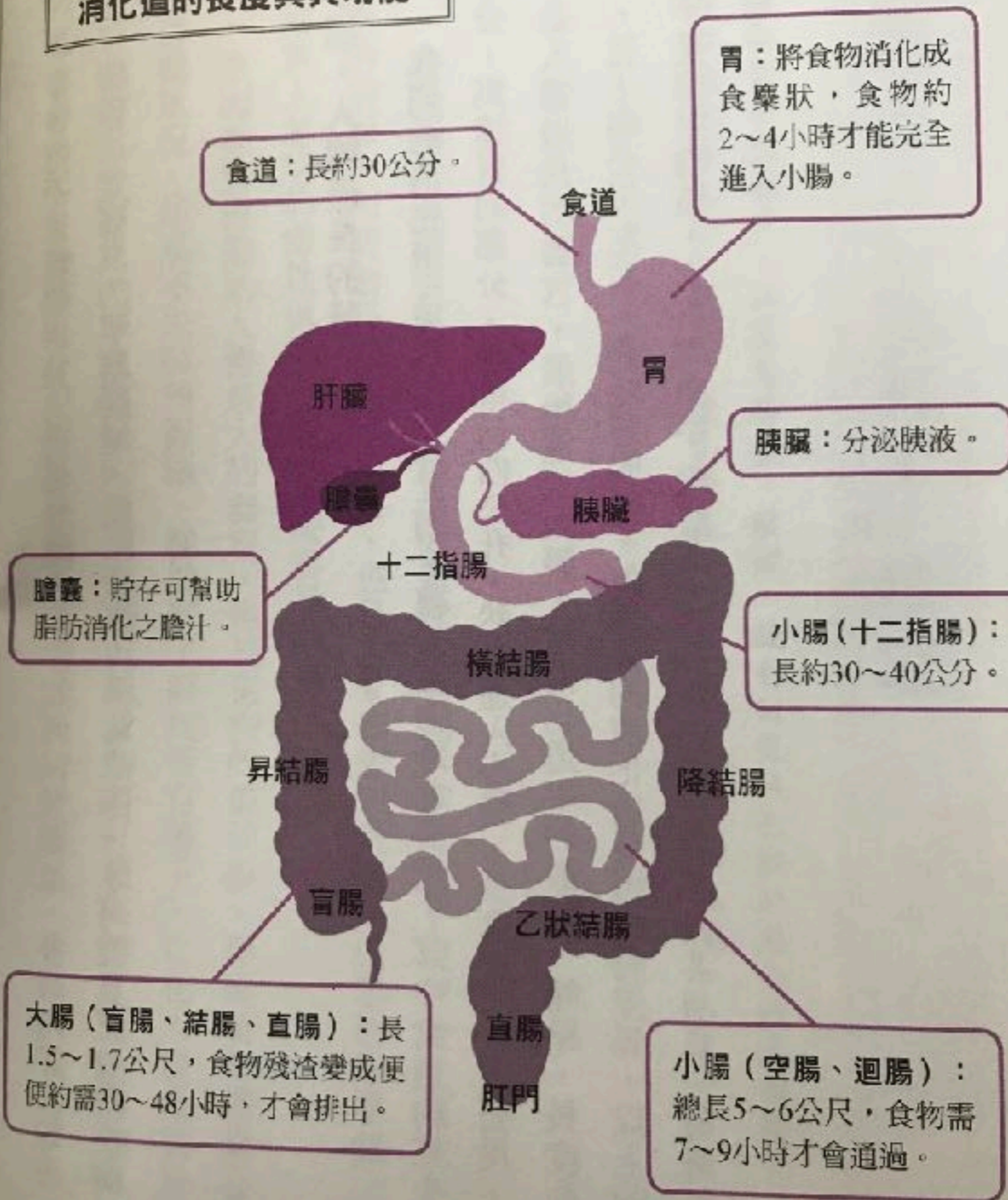


圖 2-2 人體的消化道

## 消化道的長度與其功能

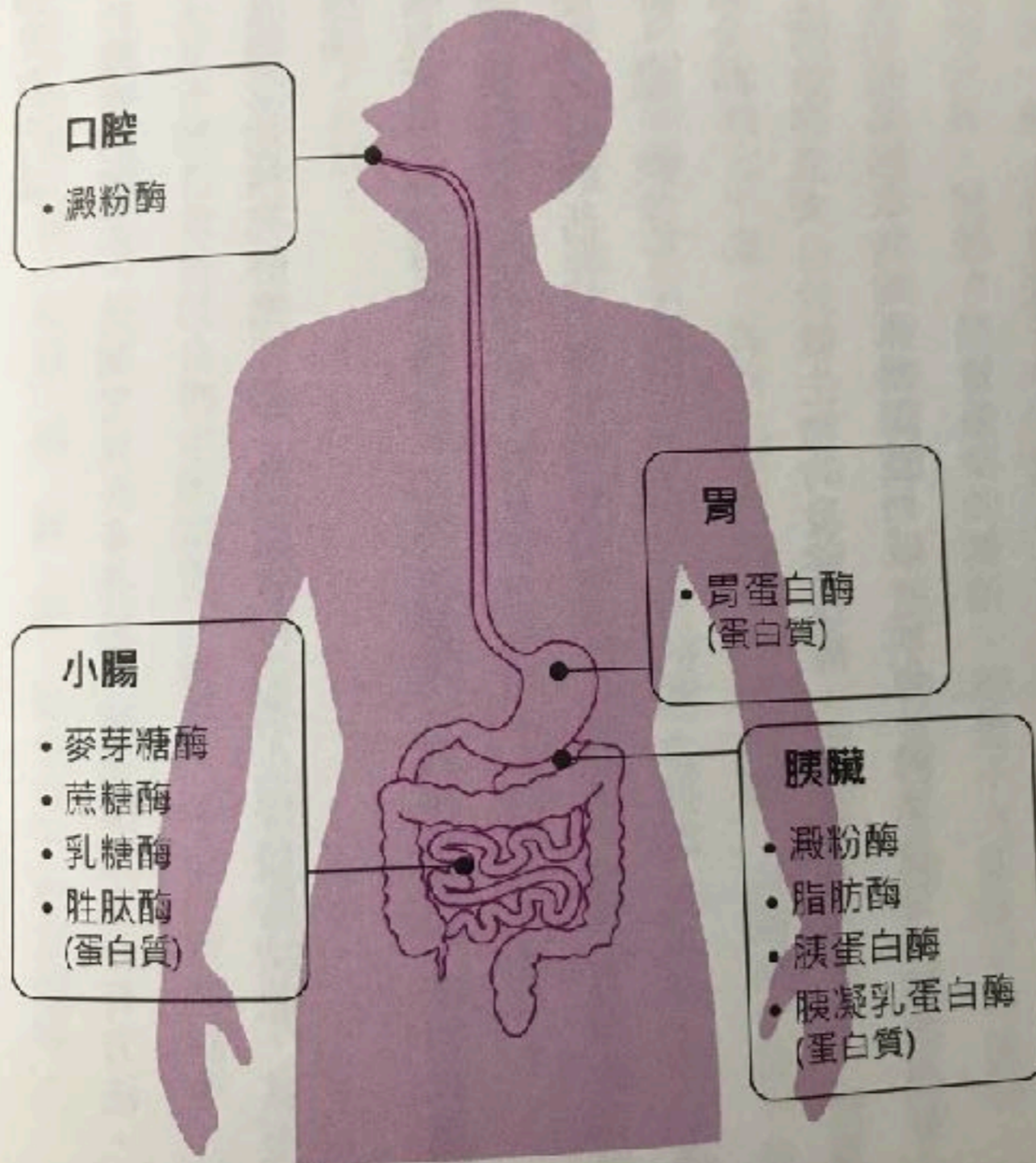


## 胃腸道分泌物及其酸鹼值

|       | 每日量 (毫升, ml) | PH      |
|-------|--------------|---------|
| 唾液    | 1000         | 6.0-7.0 |
| 胃液    | 1500         | 1.0-3.5 |
| 胰液    | 1000         | 8.0-8.3 |
| 膽汁    | 1000         | 7.8     |
| 小腸液   | 1800         | 7.5-8.0 |
| 十二指腸液 | 200          | 8.0-8.9 |
| 大腸液   | 200          | 7.5-8.0 |
| 總量    | 6700         |         |

※摘自 Guyton：人體生理學與致病機轉

## 消化系統的酵素分佈



# 健康之道 首在保腸

消化系統：消化 吸收 代謝 排泄 神經 免疫  
十大必要器官：呼吸 循環 消化 泌尿 內分泌  
神經 運動 皮膚 生殖 免疫

民以食為天 吃飯皇帝大  
吃喝拉撒睡動情 食衣住行育樂  
人如其食 老化始於腸 一天一蘋果 醫生遠離我  
病從口入 醫食同源 胃腸若勇健 人就長生命



# 臨床症狀

消化不良 食慾不振 易飽 口臭 疲倦 不適 疼痛  
脹氣 打嗝 排氣 噁心 嘔吐 便秘 腹瀉 過敏 長痘  
\*體重減輕 吞嚥困難 吐血 便血 貧血 老年  
急性 慢性 反覆發作 持續症狀(消化 蠕動)

# 消化功能指標

- 糞便、屎、大便：軟硬 形狀 顏色 味道  
排便次數 時間 順暢
- 腸氣、屁、瓦斯：量 次數 氣味  
(99%無臭：氮 氫 氧 二氧化碳 甲烷)  
(腐敗：甲烷，發酵：二氧化碳)  
臭味：糞臭素 硫化物 氨 酚 吡啶 甲苯酚

# 臨床診治SOP

- 基本資料：年齡 性別 血型 身高 體重 血壓 呼吸
- 主訴：症狀 頻率 期間
- 病史：現在 過去 過敏 嗜好(ABC) 手術 家族
- 身體(理學)檢查：視觸叩聽診(望聞問切)
- 檢驗室：血尿屎(BUS) 病理組織細胞
- 特殊儀器：X光 核醫 超音波 內視鏡

---

SOP：Standard Operating Procedures 標準作業程序

# 臨床治療

- 1.藥物：症狀療法，對症下藥
- 2.飲食，生活習慣：均衡適量 細嚼慢嚥 定食定量 禁食多食 作息規律 休息 睡眠 運動
- 3.心情：(免疫力)舒壓 笑樂 愛與感恩 正向 善念
- 4.營養醫學：健康食物，營養素補充

# 有益腸道之營養素

1. 麩醯胺酸 Glutamine
2. 益生菌 益菌生 益生菌生成萃取液
3. 膳食纖維：水溶性；褐藻糖膠 Fucoidan 海藻酸  
(秋葵 山藥 蘆薈 南瓜 地瓜)
4. 酵素：輔酵素；維生素A D 鋅 硒
5. Omega-3 多元不飽和脂肪酸 EPA DHA
6. 植化素：多酚類
7. 穀維素 r-Oryzanol 薑黃 甘草 肉桂 檸檬 苦茶 芥末 黑胡椒 蘿蔔 酸梅 花草茶

# 謝謝聆聽！



請多指教



Pang-Chi  
Chen