

# 工作 与

## 常见的肠胃病



劳工处  
职业安全及健康部



工作 安全 健康



本小册子由劳工处职业安全及健康部编印  
2008年3月版

---

本小册子可以在劳工处职业安全及健康部各办事处免费索取，亦可于劳工处网站 [http://www.labour.gov.hk/public/content2\\_9.htm](http://www.labour.gov.hk/public/content2_9.htm) 下载。有关各办事处的地址及电话，请致电 2559 2297 查询。

欢迎复印本小册子，但作广告、批核或商业用途者除外。如须复印，请注明录自劳工处刊物《工作与常见的肠胃病》。



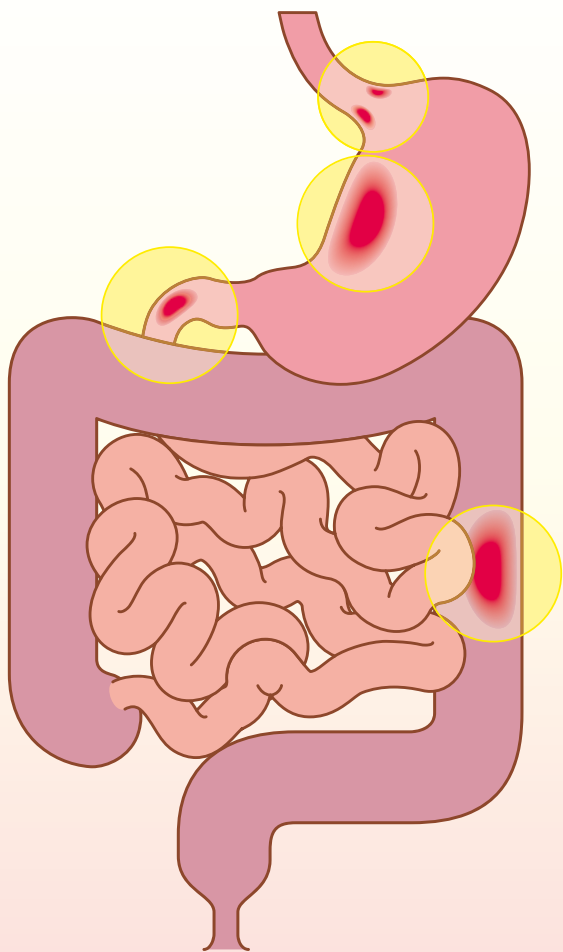
# 目录

什么是肠胃病	3
胃溃疡和十二指肠溃疡	4
胃食道反流症	6
急性肠胃炎	8
肠易激综合症	10
工作如何影响肠胃病	12
肠胃病如何影响工作	13
肠胃病患者应该	14
爱心支援咭	15
谘询服务	16
投诉热线	16

# 甚么是肠胃病

肠胃病泛指所有消化道的疾病。紧张的生活节奏和忙碌的工作，容易令上班一族患上肠胃病，常见的有：

- ◆ 胃溃疡和十二指肠溃疡
- ◆ 胃食道反流症
- ◆ 急性肠胃炎
- ◆ 肠易激综合症



# 胃溃疡和十二指肠溃疡

消化道壁有一层黏膜保护，若胃酸分泌过多，这层黏膜便会破损，引致发炎及溃疡，严重时更可导致肠道及胃壁穿破。

## 征状

### ◆ 间歇性上腹疼痛

- ◎ 一般而言，胃溃疡患者会在进食后感到上腹痛楚加剧，而十二指肠溃疡患者则会在进食后感到痛楚减轻
- ◎ 部份患者也可能会在半夜痛醒



- ◆ 消化不良的徵状如胃胀、嗝气、噁心、呕吐等
- ◆ 大便呈黑色或吐血



## 成因

- ◆ 幽门螺旋杆菌感染
- ◆ 药物如亚士匹灵、非类固醇消炎药物等
- ◆ 吸烟
- ◆ 精神紧张及工作压力过大
- ◆ 不良饮食习惯，例如食无定时、暴饮暴食、经常吃刺激性食物和饮料，包括辛辣的食物、咖啡和酒精等



## 治疗方法

### ◆ 药物治疗

- ◎ 用适当药物，如制酸剂、抗H<sub>2</sub>组织胺药物及质子泵抑制剂，以中和胃酸或抑制胃酸分泌
- ◎ 使用抗生素和胃酸分泌抑制剂混合疗法，清除幽门螺旋杆菌感染

### ◆ 手术 / 内视镜

- ◎ 适用于严重的情况
  - 修补肠道或胃壁穿破的部位
  - 割除溃疡和出血的患处
  - 切断迷走神经线以减少胃酸分泌



### ◆ 纠正不良生活习惯

- ◎ 养成良好的饮食习惯
- ◎ 戒烟
- ◎ 不要酗酒
- ◎ 不要自行服食亚士匹灵、非类固醇消炎药等药物来治疗痛症

# 胃食道反流症

由于食道与胃部相连接处的括约肌失调，令胃内物反流至食道而引起不适，严重时可导致食道炎、食道狭窄等情况。

## 征状

- ◆ 胸口灼热及上腹部疼痛
  - ◎ 病徵常于饭后出现
  - ◎ 当腹部压力增加（如弯腰、搬重物等）或身体平躺时，反流会更严重而令病徵加剧
- ◆ 胃酸逆流到口腔中
- ◆ 吞咽困难



## 成因

- ◆ 下食道括约肌失调
- ◆ 异常的食道蠕动
- ◆ 胃排空减缓
- ◆ 一些疾病（如裂孔疝气，神经肌肉疾病）和药物（如硝酸甘油、钙离子通道阻断剂），以及需要经常提举重物或弯腰的工作也会引起或加重此病



## 治疗方法

### ◆ 药物治疗

- ◎ 用适当药物，如制酸剂、抗H2组织胺药物、质子泵抑制剂，以中和胃酸或抑制胃酸分泌

### ◆ 手术

- ◎ 适用于严重的情况

### ◆ 纠正不良生活习惯

- ◎ 戒烟
- ◎ 避免吃油腻的食物
- ◎ 保持理想体重
- ◎ 避免饮用咖啡、茶或汽水等



# 急性肠胃炎

急性肠胃炎主要是由于进食了受细菌、病毒或毒素污染的食物或水而引起的，一般在四季都会发生，但病毒性肠胃炎则在冬季较为普遍。

## 征状

- ◆ 腹泻
- ◆ 腹绞痛
- ◆ 噁心及呕吐
- ◆ 食欲不振
- ◆ 轻微发烧



## 成因

- ◆ 通常由于进食了受细菌、病毒或毒素污染的食物或水，例如：
  - ◎ 细菌如沙门氏菌、志贺杆菌
  - ◎ 病毒如诺沃克病毒、轮状病毒
  - ◎ 毒素如葡萄球菌所排出的毒素
- ◆ 接触患者的呕吐物或粪便



## 治疗方法

### ◆ 药物治疗

- ◎ 抗生素只适用于治疗一些细菌性肠胃炎，但对病毒或毒素所引致的肠胃炎并无疗效
- ◎ 止泻药对治疗腹泻并无特效，而且可使毒素及排泄物滞留体内

### ◆ 补充足够的水份，以防止脱水

### ◆ 进食清淡及容易消化的食物



# 肠易激综合症

肠易激综合症是一种肠道生理功能紊乱的疾病，患者的肠道对多种外来的刺激有剧烈的反应，导致肠胃蠕动不正常或抽搐、肠道黏液分泌过多等情况。

## 征状

- ◆ 长期腹痛或不适
- ◆ 便秘、腹泻，或便秘与腹泻交替
- ◆ 消化不良的徵状如饱滞、嗝气及噁心
- ◆ 粪便可能出现大量黏液



## 成因

肠易激综合症的确切成因不明，相信是由于消化道的生理功能紊乱，引致肠道蠕动失调，以下均为重要的因素：

- ◆ 不良的饮食习惯，例如饮食不定时，长期进食少纤维、高脂肪或高糖食物，过量饮用咖啡
- ◆ 精神紧张
- ◆ 不良的大便习惯，如惯性地强忍大便



## 治疗方法

### ◆ 保持健康生活模式

- ◎ 养成良好的饮食习惯
- ◎ 戒烟
- ◎ 多吃纤维丰富的食物



### ◆ 保持心境开朗

- ◎ 若经常精神紧张及感到工作压力大，应接受心理辅导



### ◆ 药物

- ◎ 抗胆碱剂可改善腹泻情况
- ◎ 若便秘是主要徵状，有需要时可服用泻药



# 工作如何影响肠胃病

工作上某些情况或需要，可能会影响肠胃的正常功能，所以要特别留意，例如：

## 1. 工作压力

工作压力过大可导致情绪紧张，令胃酸分泌增加及肠蠕动加快，容易引致肠胃病如胃溃疡、十二指肠溃疡及肠易激综合症等。



## 2. 工作模式

轮值工作、夜间工作或作息间不稳定，会影响进餐及排便的规律，因而引致肠胃病如胃溃疡、十二指肠溃疡及胃食道反流症等。

## 3. 工作性质

如工作上需要照顾肠胃炎患者或接触其分泌物，特别是在安老或幼儿院舍等工作的人士，须注意患上肠胃炎的风险。

## 4. 工作姿势

工作时需要经常弯腰和提举重物会增加腹部压力，引起或加重胃食道反流。雇员应尽量借助机械进行工作和使用正确方法搬运重物，以减少因提举重物而引致腹压增加的情况。

## 5. 工作环境

若因工作性质和环境的特性而不容易、及时地使用到卫生设施，可能需要强忍便急的感觉，影响排便的规律，引致肠易激综合症等。



# 肠胃病如何影响工作

若肠胃病受到控制和病情保持稳定，一般是不会对工作构成严重影响的。但当患者的病情转坏及并发症出现时，便有可能影响工作。

## 治疗控制方面：

- ◆ 部份患者会因服食治疗肠胃病的药物(如制酸剂、质子泵抑制剂等)而产生头晕和疲倦等副作用，可能会危害自己及他人的安全。若患者要从事一些危险性高或涉及他人安全的工作时，例如在高空、地底、水上或水中工作、操作机械，和驾驶等，必须先徵询医生的专业意见，避免发生意外。



## 并发症方面：

- ◆ 肠胃病可引起暖气、噁心等徵状，因而影响顾客对患者的观感和印象。
- ◆ 经常腹痛及腹泻，会造成很多工作上的不便，同时亦会影响工作效率。
- ◆ 部份急性肠胃炎是可透过患者的呕吐物或粪便而传播的，如患者的工作涉及制造或处理食物，便需特别留意个人卫生及采取适当措施，例如在病发时放取病假，以免把肠胃炎传播给同事或他人。
- ◆ 肠胃病可能会导致多种严重的并发症，如食道炎、食道狭窄、肠胃出血及急性腹膜炎等，影响工作能力。所以患者必须定期覆诊，以便医生及早作出诊治，并就工作安全及健康方面提供专业意见。



# 肠胃病患者应该

- ◆ 多了解自己的病情
- ◆ 遵从医护人员的治疗指示及定期覆诊
- ◆ 如要服药，必须定时定量及清楚药物的效用及其副作用
- ◆ 养成良好的饮食习惯
- ◆ 作息定时
- ◆ 定时进行运动
- ◆ 携带足够药物出外，尤其是到海外工作



大部分的肠胃病，例如胃溃疡和十二指肠溃疡，胃食道逆流，急性肠胃炎等都是可根治的。保持健康生活方式，配合有效的治疗，可以避免及延缓并发症的出现，并可保持健康状态，以应付工作需要。



# 爱心支援咭

在工作期间，肠胃病患者可能因病情突变而需要协助，例如急性胃出血、腹膜炎等并发症的出现，可令患者昏迷或失去求救能力。为保障你自己的安全，工作时请随身携带劳工处为你设计的「爱心支援咭」，以便在紧急情况时，让你的同事及医护人员即时了解你的病况和相关资料，尽快给予所需的支援及治疗。



## 爱心支援咭

姓名：

疾病：

现服用的药物：

诊治医院/诊所：(名称)

(地址/电话)

## 谘询服务

如你对本小册子有任何疑问或想查询其他职业健康及卫生事宜，可与劳工处职业安全及健康部联络：

电话：2852 4041

传真：2581 2049

电邮：enquiry@labour.gov.hk

你亦可透过互联网，找到劳工处提供的各项服务及主要劳工法例的资料。本处网址是：<http://www.labour.gov.hk>。

你并可透过职安电话热线：2739 9000，查询职业安全健康局提供各项服务的资料。

## 投诉热线

如有任何有关不安全的工作环境及工序的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线：2542 2172。所有投诉均会绝对保密。



