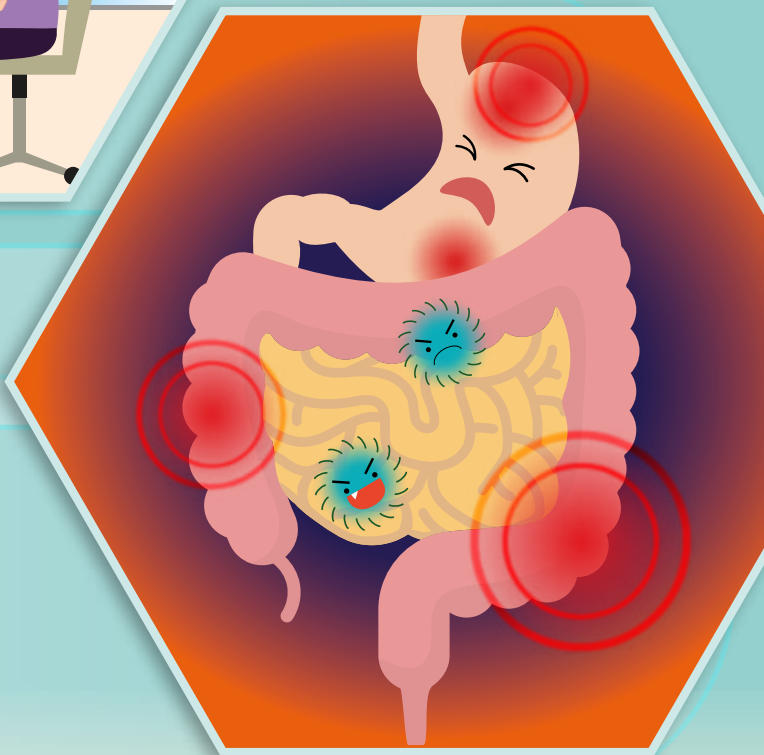


工作与肠胃病



劳工处
职业安全及健康部





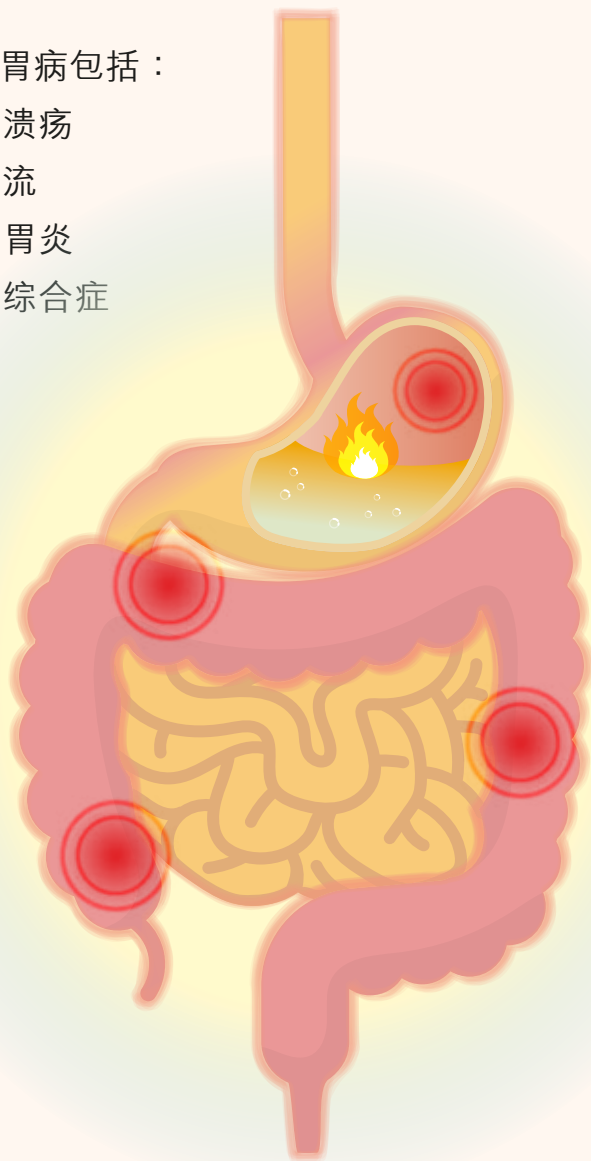
甚么是肠胃病	1
工作与肠胃病的相互影响	2
与肠胃病有关的工作因素	2
消化性溃疡	3
胃酸倒流	5
急性肠胃炎	7
肠易激综合症	9
肠胃病患者应注意事项	11
查询	12

什么是肠胃病

肠胃病泛指所有消化道的疾病，是常见于繁忙都市人的疾病。

常见的肠胃病包括：

- ◆ 消化性溃疡
- ◆ 胃酸倒流
- ◆ 急性肠胃炎
- ◆ 肠易激综合症



工作与肠胃病的相互影响

工作可能会影响肠胃的正常功能，增加患上肠胃病的风险，雇员若患上肠胃病亦可能影响日常的工作。因此，雇主及雇员都不应忽视工作与肠胃病的相互影响。

与肠胃病有关的工作因素

1. 工作压力

工作压力过大可导致情绪紧张，可能会影响胃酸分泌及肠蠕动，增加患上消化性溃疡及肠易激综合症的风险。

2. 工作模式

轮值工作、夜间工作或作息时间不定，均会影响员工进餐的规律。

3. 工作性质

工作涉及照顾急性肠胃炎患者或接触其分泌物的职业，例如安老院舍或幼儿院舍工作者，感染急性肠胃炎的风险较大。

4. 工作姿势

经常弯腰工作或提举重物，会令腹部压力上升，增加患上胃酸倒流的风险。



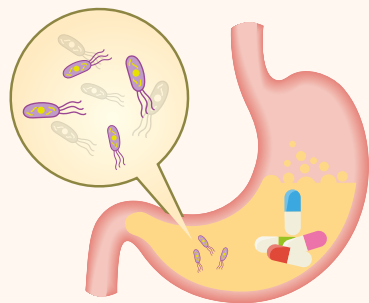
消化性溃疡

消化性溃疡是指胃或首部分小肠(十二指肠)的黏膜受到胃酸侵蚀而导致糜烂、溃疡。病情严重时，患者有可能出现并发症，例如肠道及胃壁出血和穿破。

成因

胃酸与胃部及十二指肠内壁制造的保护性黏液出现失衡，常见原因包括：

- ◆ 幽门螺旋菌感染
- ◆ 长期服用亚士匹灵、非类固醇消炎药物、类固醇等



风险因素

- ◆ 吸烟
- ◆ 酗酒
- ◆ 不定时进食
- ◆ 生活压力



征状

- ◆ 上腹感到绞痛或灼热
- ◆ 恶心和呕吐
- ◆ 在两餐之间或晚间感到上腹灼热及疼痛
- ◆ 病情严重时，患者会出现黑色大便或咖啡色的呕吐物及体重下降



治疗方法

- ◆ 药物治疗
 - 中和胃酸或抑制胃酸分泌的药物
 - 以抗生素消灭幽门螺旋菌
- ◆ 手术/内视镜
 - 如患者肠胃出现出血或穿破的情况，或须进行外科手术

日常生活及工作的健康锦囊

- ◆ 未经医生处方，不要自行服食阿士匹灵、非类固醇消炎药物或类固醇
- ◆ 戒烟
- ◆ 减少或避免饮用含酒精饮品
- ◆ 养成良好的饮食习惯
 - 定时进食
 - 避免进食刺激性的食物
- ◆ 恒常进行体能活动
- ◆ 时刻保持心境开朗



胃酸倒流

由于食道与胃部连接处的括约肌功能失常，令胃液及食物回流至食道，引起不适症状，严重时可导致食道炎或食道狭窄等情况。

风险因素

- ◆ 肥胖
- ◆ 吸烟
- ◆ 怀孕
- ◆ 某些疾病(例如裂孔疝气)和药物(例如钙离子通道阻断剂)
- ◆ 经常提举重物或弯腰工作



征状

- ◆ 胸口灼热、疼痛或不适
- ◆ 胃部内的食物或胃液涌上喉咙或口腔
- ◆ 吞咽疼痛和困难



治疗方法

- ◆ 药物治疗
 - 以适当药物控制胃酸分泌
- ◆ 手术
 - 适用于严重的情况



日常生活及工作的健康锦囊

- ◆ 保持理想的体重
- ◆ 恒常进行体能活动
- ◆ 戒烟
- ◆ 养成良好的饮食习惯
 - 定时进食
 - 避免睡前进食
 - 少吃油腻、酸性和辛辣的食物
- ◆ 减少或避免饮用含酒精或咖啡因饮品
- ◆ 采用正确提取重物的方法，有需要时使用适当辅助工具搬运物件



急性肠胃炎

急性肠胃炎通常是因进食或饮用受到多种不同病原体污染的食物或饮品而引起。

常见的病原体包括：

- 细菌：例如沙门氏菌、副溶血性弧菌
- 病毒：例如诺如病毒、轮状病毒

征状

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



治疗方法

- ◆ 补充足够的水分，以防止脱水
- ◆ 按照医生的指示定时服药



日常生活及工作的健康锦囊

- ◆ 保持良好的个人、食物及环境卫生
- ◆ 处理食物前、进食前或如厕后，应用视液及清水彻底清洁双手
- ◆ 处理食物时应遵从食物安全五要点：选择安全的原材料、保持双手及用具清洁、分开生熟食物、彻底煮熟食物、把食物存放于安全温度
- ◆ 确保所有食物，尤其是海产和贝壳类海产，均已彻底煮熟才进食
- ◆ 如出现呕吐或腹泻的症状，应停止上班及向医生求诊
- ◆ 院舍及学校员工在清理呕吐物或粪便时须戴上手套，以稀释的家用漂白水（一份含5.25%次氯酸钠的漂白水加49份水）彻底清洗和消毒受呕吐物或粪便污染的地方或物件，事后须彻底清洁双手



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，可导致极度不适、疼痛及排便习惯改变。

成因

肠易激综合症的确切成因不明。

风险因素

- ◆ 生活压力
- ◆ 不良的饮食习惯
- ◆ 肠道受到感染或发炎



征状

- ◆ 腹痛、腹胀或不适
- ◆ 便秘、腹泻，或便秘与腹泻交替
- ◆ 感到排便不清
- ◆ 粪便可能出现大量黏液

治疗方法

- ◆ 肠易激综合症尚无治愈方法，其治疗方法主要针对纾缓便秘、腹泻或腹痛等症状

日常生活及工作的健康锦囊

- ◆ 时刻保持心境开朗



- ◆ 养成良好的饮食习惯
 - 避免暴饮暴食
 - 多吃水果和蔬菜以增加纤维摄取量
 - 喝足够的水
 - 减少或避免饮用含酒精或咖啡因饮品
- ◆ 戒烟
- ◆ 恒常进行体能活动



肠胃病患者应注意事项

- ◆ 多了解自己的病情
- ◆ 遵从医护专业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副作用
- ◆ 养成良好的饮食习惯
- ◆ 保持良好的个人、食物及环境卫生
- ◆ 作息定时
- ◆ 时刻保持心境开朗
- ◆ 保持理想体重，恒常进行体能活动
- ◆ 戒烟
- ◆ 减少或避免饮用含酒精或咖啡因饮品



大部分的肠胃病，例如消化性溃疡、胃酸倒流和急性肠胃炎等都是可以根治的。保持健康生活方式，配合有效的治疗，可以防止及延缓并发症的出现，并有助保持健康状态，以应付工作需要。



查询

- 如对本小册子或其他职业安全及健康（职安健）事宜有任何查询，请与劳工处职业安全及健康部联络：

电话：2852 4041 或
2559 2297（非办公时间设有自动录音服务）

传真：2581 2049

电邮：enquiry@labour.gov.hk

- 劳工处网站（网址：www.labour.gov.hk）亦载有关于本处各项服务及主要劳工法例的资料。
- 如欲查询职业安全健康局提供的服务详情，请致电2739 9000或浏览网址www.oshc.org.hk。

投诉

- 如有任何关于工作地点的不安全作业模式或环境状况的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线 2542 2172，或在劳工处网站填写并递交网上职安健投诉表格。所有投诉均会绝对保密。



网上职安健投诉表格

本小册子可在劳工处职业健康服务办事处免费索取，亦可于劳工处网站（网址：www.labour.gov.hk）下载。有关办事处的地址及电话，请参考劳工处网站或致电2852 4041查询。

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

