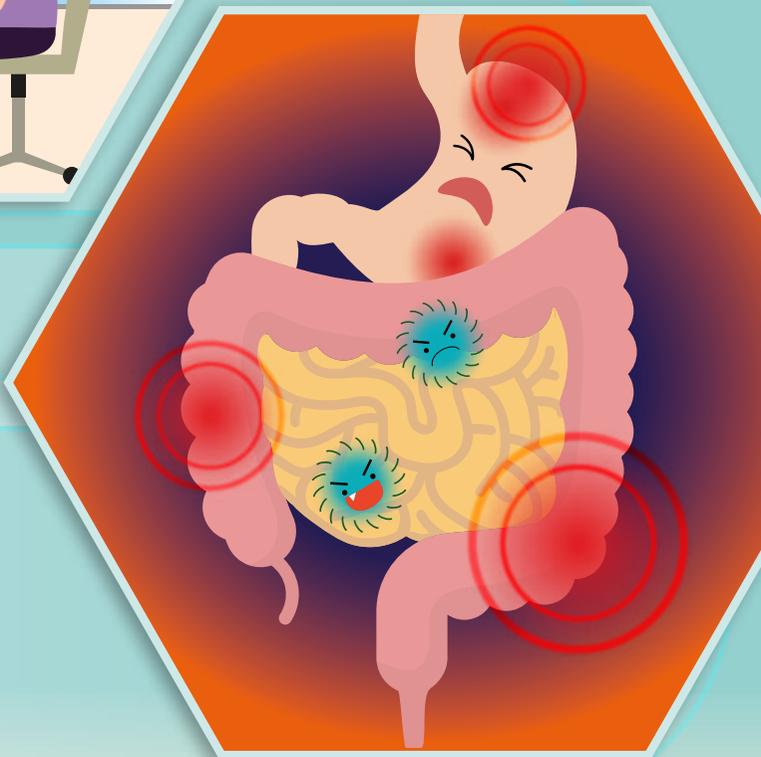


工作與腸胃病



勞工處
職業安全及健康部





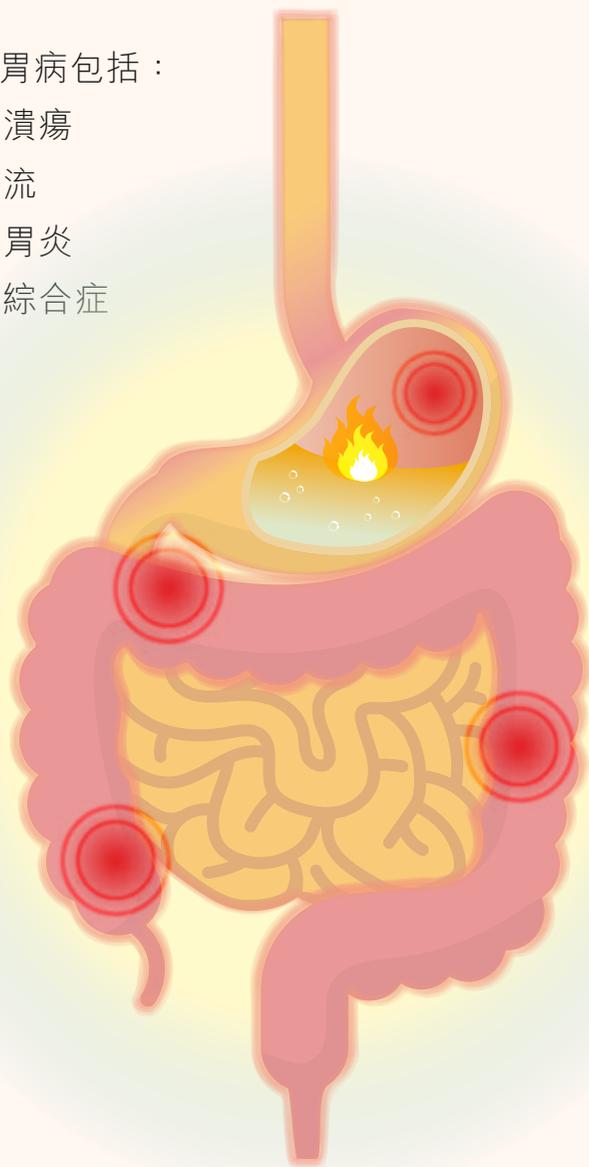
| | |
|-------------|----|
| 甚麼是腸胃病 | 1 |
| 工作與腸胃病的相互影響 | 2 |
| 與腸胃病有關的工作因素 | 2 |
| 消化性潰瘍 | 3 |
| 胃酸倒流 | 5 |
| 急性腸胃炎 | 7 |
| 腸易激綜合症 | 9 |
| 腸胃病患者應注意事項 | 11 |
| 查詢 | 12 |

甚麼是腸胃病

腸胃病泛指所有消化道的疾病，是常見於繁忙都市人的疾病。

常見的腸胃病包括：

- ◆ 消化性潰瘍
- ◆ 胃酸倒流
- ◆ 急性腸胃炎
- ◆ 腸易激綜合症



工作與腸胃病的相互影響

工作可能會影響腸胃的正常功能，增加患上腸胃病的風險，僱員若患上腸胃病亦可能影響日常的工作。因此，僱主及僱員都不應忽視工作與腸胃病的相互影響。

與腸胃病有關的工作因素

1. 工作壓力

工作壓力過大可導致情緒緊張，可能會影響胃酸分泌及腸蠕動，增加患上消化性潰瘍及腸易激綜合症的風險。

2. 工作模式

輪值工作、夜間工作或作息時間不定，均會影響員工進餐的規律。

3. 工作性質

工作涉及照顧急性腸胃炎患者或接觸其分泌物的職業，例如安老院舍或幼兒院舍工作者，感染急性腸胃炎的風險較大。

4. 工作姿勢

經常彎腰工作或提舉重物，會令腹部壓力上升，增加患上胃酸倒流的風險。



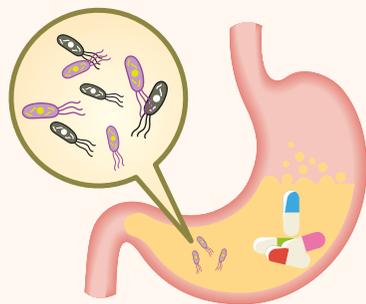
消化性潰瘍

消化性潰瘍是指胃或首部分小腸(十二指腸)的黏膜受到胃酸侵蝕而導致糜爛、潰瘍。病情嚴重時，患者有可能出現併發症，例如腸道及胃壁出血和穿破。

成因

胃酸與胃部及十二指腸內壁製造的保護性黏液出現失衡，常見原因包括：

- ◆ 幽門螺旋菌感染
- ◆ 長期服用亞士匹靈、非類固醇消炎藥物、類固醇等



風險因素

- ◆ 吸煙
- ◆ 酗酒
- ◆ 不定時進食
- ◆ 生活壓力



徵狀

- ◆ 上腹感到絞痛或灼熱
- ◆ 噁心和嘔吐
- ◆ 在兩餐之間或晚間感到上腹灼熱及疼痛
- ◆ 病情嚴重時，患者會出現黑色大便或咖啡色的嘔吐物及體重下降



治療方法

- ◆ 藥物治療
 - 中和胃酸或抑制胃酸分泌的藥物
 - 以抗生素消滅幽門螺旋菌
- ◆ 手術/內視鏡
 - 如患者腸胃出現出血或穿破的情況，或須進行外科手術

日常生活及工作的健康錦囊

- ◆ 未經醫生處方，不要自行服食阿士匹靈、非類固醇消炎藥物或類固醇
- ◆ 戒煙
- ◆ 減少或避免飲用含酒精飲品
- ◆ 養成良好的飲食習慣
 - 定時進食
 - 避免進食刺激性的食物
- ◆ 恆常進行體能活動
- ◆ 時刻保持心境開朗



胃酸倒流

由於食道與胃部連接處的括約肌功能失常，令胃液及食物回流至食道，引起不適症狀，嚴重時可導致食道炎或食道狹窄等情況。

風險因素

- ◆ 肥胖
- ◆ 吸煙
- ◆ 懷孕
- ◆ 某些疾病(例如裂孔疝氣)和藥物(例如鈣離子通道阻斷劑)
- ◆ 經常提舉重物或彎腰工作



徵狀

- ◆ 胸口灼熱、疼痛或不適
- ◆ 胃部內的食物或胃液湧上喉嚨或口腔
- ◆ 吞嚥疼痛和困難



治療方法

- ◆ 藥物治療
 - 以適當藥物控制胃酸分泌
- ◆ 手術
 - 適用於嚴重的情況



日常生活及工作的健康錦囊

- ◆ 保持理想的體重
- ◆ 恆常進行體能活動
- ◆ 戒煙
- ◆ 養成良好的飲食習慣
 - 定時進食
 - 避免睡前進食
 - 少吃油膩、酸性和辛辣的食物
- ◆ 減少或避免飲用含酒精或咖啡因飲品
- ◆ 採用正確提取重物的方法，有需要時使用適當輔助工具搬運物件



急性腸胃炎

急性腸胃炎通常是因進食或飲用受到多種不同病原體污染的食物或飲品而引起。

常見的病原體包括：

- 細菌：例如沙門氏菌、副溶血性弧菌
- 病毒：例如諾如病毒、輪狀病毒

徵狀

- ◆ 腹瀉
- ◆ 腹絞痛
- ◆ 噁心及嘔吐
- ◆ 食慾不振
- ◆ 輕微發燒



治療方法

- ◆ 補充足夠的水分，以防止脫水
- ◆ 按照醫生的指示定時服藥



日常生活及工作的健康錦囊

- ◆ 保持良好的個人、食物及環境衛生
- ◆ 處理食物前、進食前或如廁後，應用梘液及清水徹底清潔雙手
- ◆ 處理食物時應遵從食物安全五要點：選擇安全的原材料、保持雙手及用具清潔、分開生熟食物、徹底煮熟食物、把食物存放於安全溫度
- ◆ 確保所有食物，尤其是海產和貝殼類海產，均已徹底煮熟才進食
- ◆ 如出現嘔吐或腹瀉的徵狀，應停止上班及向醫生求診
- ◆ 院舍及學校員工在清理嘔吐物或糞便時須戴上手套，以稀釋的家用漂白水（一份含5.25%次氯酸鈉的漂白水加49份水）徹底清洗和消毒受嘔吐物或糞便污染的地方或物件，事後須徹底清潔雙手



腸易激綜合症

腸易激綜合症是一種腸道生理功能紊亂的疾病，可導致極度不適、疼痛及排便習慣改變。

成因

腸易激綜合症的確切成因不明。

風險因素

- ◆ 生活壓力
- ◆ 不良的飲食習慣
- ◆ 腸道受到感染或發炎



徵狀

- ◆ 腹痛、腹脹或不適
- ◆ 便秘、腹瀉，或便秘與腹瀉交替
- ◆ 感到排便不清
- ◆ 糞便可能出現大量黏液

治療方法

- ◆ 腸易激綜合症尚無治癒方法，其治療方法主要針對紓緩便秘、腹瀉或腹痛等症狀

日常生活及工作的健康錦囊

- ◆ 時刻保持心境開朗

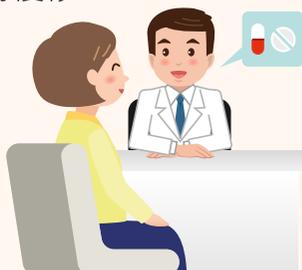


- ◆ 養成良好的飲食習慣
 - 避免暴飲暴食
 - 多吃水果和蔬菜以增加纖維攝取量
 - 喝足夠的水
 - 減少或避免飲用含酒精或咖啡因飲品
- ◆ 戒煙
- ◆ 恆常進行體能活動



腸胃病患者應注意事項

- ◆ 多了解自己的病情
- ◆ 遵從醫護專業人員的治療指示及定期覆診
- ◆ 如要服藥，必須定時定量及清楚藥物的效用及副作用
- ◆ 養成良好的飲食習慣
- ◆ 保持良好的個人、食物及環境衛生
- ◆ 作息定時
- ◆ 時刻保持心境開朗
- ◆ 保持理想體重，恆常進行體能活動
- ◆ 戒煙
- ◆ 減少或避免飲用含酒精或咖啡因飲品



大部分的腸胃病，例如消化性潰瘍、胃酸倒流和急性腸胃炎等都是可以根治的。保持健康生活方式，配合有效的治療，可以防止及延緩併發症的出現，並有助保持健康狀態，以應付工作需要。



查詢

- 如對本小冊子或其他職業安全及健康（職安健）事宜有任何查詢，請與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041 或
2559 2297（非辦公時間設有自動錄音服務）

傳真：2581 2049

電郵：enquiry@labour.gov.hk

- 勞工處網站（網址：www.labour.gov.hk）亦載有關於本處各項服務及主要勞工法例的資料。
- 如欲查詢職業安全健康局提供的服務詳情，請致電2739 9000或瀏覽網址www.oshc.org.hk。

投訴

- 如有任何關於工作地點的不安全作業模式或環境狀況的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線 2542 2172，或在勞工處網站填寫並遞交網上職安健投訴表格。所有投訴均會絕對保密。



網上職安健投訴表格

本小冊子可在勞工處職業健康服務辦事處免費索取，亦可於勞工處網站（網址：www.labour.gov.hk）下載。有關辦事處的地址及電話，請參考勞工處網站或致電2852 4041查詢。

歡迎複印本小冊子，但作廣告、批核或商業用途者除外。如需複印，請註明錄自勞工處刊物《工作與腸胃病》。

