

# 工作

與

# 常見的腸胃病



勞工處  
職業安全及健康部



工作 安全健康

本小冊子由勞工處職業安全及健康部編印  
2008年3月版

---

本小冊子可以在勞工處職業安全及健康部各辦事處免費索取，亦可於勞工處網站 [http://www.labour.gov.hk/public/content2\\_9.htm](http://www.labour.gov.hk/public/content2_9.htm) 下載。有關各辦事處的地址及電話，請致電 2559 2297 查詢。

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



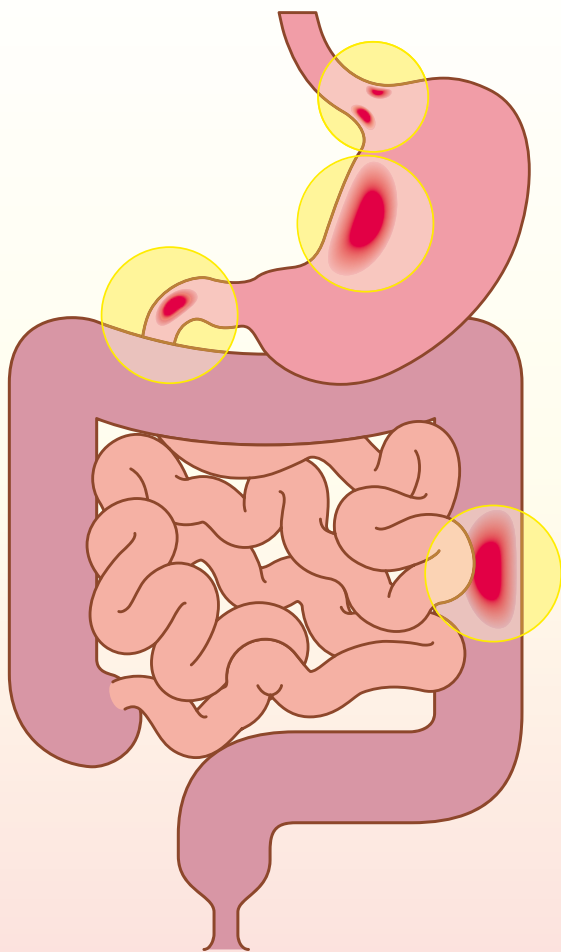
# 目錄

甚麼是腸胃病	3
胃潰瘍和十二指腸潰瘍	4
胃食道逆流症	6
急性腸胃炎	8
腸易激綜合症	10
工作如何影響腸胃病	12
腸胃病如何影響工作	13
腸胃病患者應該	14
愛心支援咭	15
諮詢服務	16
投訴熱線	16

# 甚麼是腸胃病

腸胃病泛指所有消化道的疾病。緊張的生活節奏和忙碌的工作，容易令上班一族患上腸胃病，常見的有：

- ◆ 胃潰瘍和十二指腸潰瘍
- ◆ 胃食道逆流症
- ◆ 急性腸胃炎
- ◆ 腸易激綜合症



# 胃潰瘍和十二指腸潰瘍

消化道壁有一層黏膜保護，若胃酸分泌過多，這層黏膜便會破損，引致發炎及潰瘍，嚴重時更可導致腸道及胃壁穿破。

## 徵狀

### ◆ 間歇性上腹疼痛

- ◎ 一般而言，胃潰瘍患者會在進食後感到上腹痛楚加劇，而十二指腸潰瘍患者則會在進食後感到痛楚減輕
- ◎ 部份患者也可能會在半夜痛醒



### ◆ 消化不良的徵狀如胃脹、噯氣、噁心、嘔吐等

### ◆ 大便呈黑色或吐血



## 成因

### ◆ 幽門螺旋桿菌感染

### ◆ 藥物如亞士匹靈、非類固醇消炎藥物等

### ◆ 吸煙

### ◆ 精神緊張及工作壓力過大

### ◆ 不良飲食習慣，例如食無定時、暴飲暴食、經常吃刺激性食物和飲料，包括辛辣的食物、咖啡和酒精等



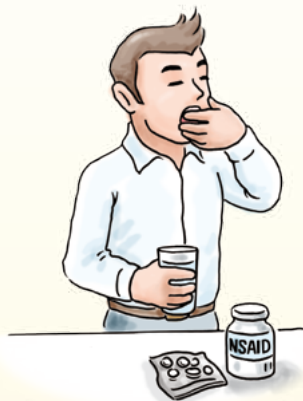
## 治療方法

### ◆ 藥物治療

- ◎ 用適當藥物，如制酸劑、抗H2組織胺藥物及質子泵抑制劑，以中和胃酸或抑制胃酸分泌
- ◎ 使用抗生素和胃酸分泌抑制劑混合療法，清除幽門螺旋桿菌感染

### ◆ 手術 / 內視鏡

- ◎ 適用於嚴重的情況
  - 修補腸道或胃壁穿破的部位
  - 割除潰瘍和出血的患處
  - 切斷迷走神經線以減少胃酸分泌



### ◆ 糾正不良生活習慣

- ◎ 養成良好的飲食習慣
- ◎ 戒煙
- ◎ 不要酗酒
- ◎ 不要自行服食亞士匹靈、非類固醇消炎藥等藥物來治療痛症

# 胃食道反流症

由於食道與胃部相連接處的括約肌失調，令胃內物反流至食道而引起不適，嚴重時可導致食道炎、食道狹窄等情況。

## 徵狀

- ◆ 胸口灼熱及上腹部疼痛
  - ◎ 病徵常於飯後出現
  - ◎ 當腹部壓力增加（如彎腰、搬重物等）或身體平躺時，反流會更嚴重而令病徵加劇
- ◆ 胃酸逆流到口腔中
- ◆ 吞嚥困難



## 成因

- ◆ 下食道括約肌失調
- ◆ 異常的食道蠕動
- ◆ 胃排空減緩
- ◆ 一些疾病（如裂孔疝氣，神經肌肉疾病）和藥物（如硝酸甘油、鈣離子通道阻斷劑），以及需要經常提舉重物或彎腰的工作也會引起或加重此病



## 治療方法

### ◆ 藥物治療

- ◎ 用適當藥物，如制酸劑、抗H2組織胺藥物、質子泵抑制劑，以中和胃酸或抑制胃酸分泌

### ◆ 手術

- ◎ 適用於嚴重的情況

### ◆ 糾正不良生活習慣

- ◎ 戒煙
- ◎ 避免吃油膩的食物
- ◎ 保持理想體重
- ◎ 避免飲用咖啡、茶或汽水等





# 急性腸胃炎

急性腸胃炎主要是由於進食了受細菌、病毒或毒素污染的食物或水而引起的，一般在四季都會發生，但病毒性腸胃炎則在冬季較為普遍。

## 徵狀

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



## 成因

- ◆ 通常由於進食了受細菌、病毒或毒素污染的食物或水，例如：
  - ◎ 細菌如沙門氏菌、志賀桿菌
  - ◎ 病毒如諾沃克病毒、輪狀病毒
  - ◎ 毒素如葡萄球菌所排出的毒素
- ◆ 接觸患者的嘔吐物或糞便



## 治療方法

### ◆ 藥物治療

- ◎ 抗生素只適用於治療一些細菌性腸胃炎，但對病毒或毒素所引致的腸胃炎並無療效
- ◎ 止瀉藥對治療腹瀉並無特效，而且可使毒素及排泄物滯留體內

### ◆ 補充足夠的水份，以防止脫水

### ◆ 進食清淡及容易消化的食物



# 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，患者的腸道對多種外來的刺激有劇烈的反應，導致腸胃蠕動不正常或抽搐、腸道黏液分泌過多等情況。

## 徵狀

- ◆ 長期腹痛或不適
- ◆ 便秘、腹瀉，或便秘與腹瀉交替
- ◆ 消化不良的徵狀如飽滯、噯氣及噁心
- ◆ 糞便可能出現大量黏液



## 成因

腸易激綜合症的確切成因不明，相信是由於消化道的生理功能紊亂，引致腸道蠕動失調，以下均為重要的因素：

- ◆ 不良的飲食習慣，例如飲食不定時，長期進食少纖維、高脂肪或高糖食物，過量飲用咖啡
- ◆ 精神緊張
- ◆ 不良的大便習慣，如慣性地強忍大便



## 治療方法

### ◆ 保持健康生活模式

- ◎ 養成良好的飲食習慣
- ◎ 戒煙
- ◎ 多吃纖維豐富的食物



### ◆ 保持心境開朗

- ◎ 若經常精神緊張及感到工作壓力大，應接受心理輔導



### ◆ 藥物

- ◎ 抗膽鹼激劑可改善腹瀉情況
- ◎ 若便秘是主要徵狀，有需要時可服用瀉藥



# 工作如何影響腸胃病

工作上某些情況或需要，可能會影響腸胃的正常功能，所以要特別留意，例如：

## 1. 工作壓力

工作壓力過大可導致情緒緊張，令胃酸分泌增加及腸蠕動加快，容易引致腸胃病如胃潰瘍、十二指腸潰瘍及腸易激綜合症等。



## 2. 工作模式

輪值工作、夜間工作或作息時間不穩定，會影響進餐及排便的規律，因而引致腸胃病如胃潰瘍、十二指腸潰瘍及胃食道反流症等。

## 3. 工作性質

如工作上需要照顧腸胃炎患者或接觸其分泌物，特別是在安老或幼兒院舍等工作的人士，須注意患上腸胃炎的風險。

## 4. 工作姿勢

工作時需要經常彎腰和提舉重物會增加腹部壓力，引起或加重胃食道反流。僱員應盡量借助機械進行工作和使用正確方法搬運重物，以減少因提舉重物而引致腹壓增加的情況。

## 5. 工作環境

若因工作性質和環境的特性而不容易、及時地使用到衛生設施，可能需要強忍便急的感覺，影響排便的規律，引致腸易激綜合症等。



# 腸胃病如何影響工作

若腸胃病受到控制和病情保持穩定，一般是不會對工作構成嚴重影響的。但當患者的病情轉壞及併發症出現時，便有可能影響工作。

## 治療控制方面：

- ◆ 部份患者會因服食治療腸胃病的藥物(如制酸劑、質子泵抑制劑等)而產生頭暈和疲倦等副作用，可能會危害自己及他人的安全。若患者要從事一些危險性高或涉及他人安全的工作時，例如在高空、地底、水上或水中工作、操作機械，和駕駛等，必須先徵詢醫生的專業意見，避免發生意外。

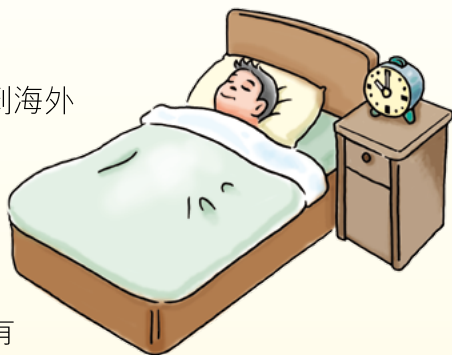
## 併發症方面：

- ◆ 腸胃病可引起噁氣、噁心等徵狀，因而影響顧客對患者的觀感和印象。
- ◆ 經常腹痛及腹瀉，會造成很多工作上的不便，同時亦會影響工作效率。
- ◆ 部份急性腸胃炎是可透過患者的嘔吐物或糞便而傳播的，如患者的工作涉及製造或處理食物，便需特別留意個人衛生及採取適當措施，例如在病發時放取病假，以免把腸胃炎傳播給同事或他人。
- ◆ 腸胃病可能會導致多種嚴重的併發症，如食道炎、食道狹窄、腸胃出血及急性腹膜炎等，影響工作能力。所以患者必須定期覆診，以便醫生及早作出診治，並就工作安全及健康方面提供專業意見。



# 腸胃病患者應該

- ◆ 多了解自己的病情
- ◆ 遵從醫護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其副作用
- ◆ 養成良好的飲食習慣
- ◆ 作息定時
- ◆ 定時進行運動
- ◆ 攜帶足夠藥物出外，尤其是到海外工作



大部分的腸胃病，例如胃潰瘍和十二指腸潰瘍，胃食道逆流，急性腸胃炎等都是可根治的。保持健康生活方式，配合有效的治療，可以避免及延緩併發症的出現，並可保持健康狀態，以應付工作需要。



# 愛心支援咭

在工作期間，腸胃病患者可能因病情突變而需要協助，例如急性胃出血、腹膜炎等併發症的出現，可令患者昏迷或失去求救能力。為保障你自己的安全，工作時請隨身攜帶勞工處為你設計的「愛心支援咭」，以便在緊急情況時，讓你的同事及醫護人員即時了解你的病況和相關資料，盡快給予所需的支援及治療。

愛心支援咭



## 諮詢服務

如你對本小冊子有任何疑問或想查詢其他職業健康及衛生事宜，可與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041

傳真：2581 2049

電郵：enquiry@labour.gov.hk

你亦可透過互聯網，找到勞工處提供的各項服務及主要勞工法例的資料。本處網址是：<http://www.labour.gov.hk>。

你並可透過職安電話熱線：2739 9000，查詢職業安全健康局提供各項服務的資料。

## 投訴熱線

如有任何有關不安全的工作環境及工序的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線：2542 2172。所有投訴均會絕對保密。

