

34歲的張小姐因工作導致三餐不正常，有次聚餐後，突然腹部一陣絞痛，幾乎無法站立、全身冒冷汗，送醫檢查後，才知道自己是胃痙攣，醫師表示，胃痙攣本身是一種症狀，不是疾病，但如果常常出現胃痙攣，應就醫尋找原因，並對症下藥。

現代人工作壓力大，易造成情緒緊繃、精神緊張，胃痛常是家常便飯，汐止國泰綜合醫院胃腸肝膽科主任楊瑞能表示，常有病患以為是胃痛發作，其實卻是腹部肌肉不當收縮形成的胃痙攣，也是俗稱的「胃抽筋」。

楊瑞能說，胃痙攣形成的原因很多，只要是腹腔器官的疾病，都可能以胃絞痛來表現，且腹部包含相當多器官，像是脾臟、肝臟、肺部下葉等，因此患者若是發現自己胃痛發作，並不一定表示胃有問題，最好能到醫院做胃鏡檢查。

胃痙攣常見的原因包括消化不良、腸胃炎、過度脹氣等，楊瑞能表示，根據不同的病因，可能持續幾分鐘或數小時，且是一陣陣的絞痛，建議發作時最好能平躺下來休息。

胃痙攣發作，多數患者直接掛急診就醫，楊瑞能說，醫師通常會先施打神經抑制劑來放鬆肌肉舒緩症狀，之後讓患者臥床休息，並建議隔天再至門診進一步檢查。

避免胃痙攣，書田診所胃腸肝膽科主任王志堂建議可先從「調整飲食」做起，減少食用刺激性如辛辣、油膩食物，盡量選擇易消化的食物，養成定時定量、細嚼慢嚥習慣，或規律性的少量多餐。

全文網址：<http://www.chinatimes.com/newspapers/20141020000645-260113>