



消化不良的盛行率

- 消化不良的盛行率，在西方國家約為10%至40%之間，日本約為26%。在消化不良盛行率研究中，盛行率變動的部份原因往往視調查時是否包含胃食道逆流疾病和腸激躁症而定。
- 為了了解消化不良在臺灣的盛行率，特別由王德宏教授消化醫學基金會、台大醫院內視鏡科及恩主公醫院肝膽腸胃科，針對台灣地區一千三百六十七名受訪者進行訪視及問卷調查。
- 問卷結果顯示，台灣地區成年人中約有24%的人受消化不良所苦。



消化不良的盛行率



營養師建議，腸胃保健要從三餐做起，早餐全麥三明治、優酪乳；午餐五穀飯、肉一份，攝取不同顏色蔬菜、水果；晚餐輕食餐點。每天定時養成排便習慣。（記者林宜靜／攝影）

從飲食、生活習慣改善。

調查顯示，79%的人表示有胃不舒服的問題，平均每月胃痛天數6.85天，有一成五的人甚至長達半個月。根據每人每次不舒服平均服用1.4顆胃藥估計，以13萬人換算，一年吞下的胃藥高達1,187多萬顆。

此外，有五成四的人有便秘困擾，8.8%人甚至有長達一周以上無法排便的經驗，其中33%的人會使用甘油球來改善便秘問題，換算竹科人浣腸的甘油劑年使用量高達71餘萬顆。

一項針對竹科人腸胃健康的網路調查顯示，近八成的竹科人有腸胃不適困擾，其中消化不良、便秘、胃脹氣高居前三名；推算每年服用1,187多萬顆胃藥、塞用71萬餘顆甘油球解決便秘，數量頗驚人。

由書田診所家醫科主任何一成設計的竹科人腸胃警報大調查，3月下旬透過網路針對竹科人隨機抽樣，樣本數339人，年齡集中在25至44歲。

何一成表示，消化不良、便秘、胃氣脹很容易被一般人忽略，但這些都是腸胃發出的警訊，背後甚至隱藏癌症的危機，根本解決之道必須



消化不良的盛行率

首頁>生活 [RSS](#)

新鮮人壓力大 調查：2人有1人消化不良

發稿時間：2017/05/23 15:51 最新更新：2017/05/23 15:51 字級：[A-](#) [A+](#)



Facebook



Google+



Twitter



Line



(中央社記者張茗暄台北23日電)一項最新腸胃健康調查顯示，各年齡層腸胃問題大不同，20歲世代每2人中有1個易消化不良，30歲便秘嚴重，40歲胃潰瘍明顯、50歲大腸瘻肉最棘手，生活習慣和壓力是元凶。



消化不良的盛行率





消化不良的原因

➤ 導致消化不良的原因:

1. 沒吃早餐，空腹時間過久。
2. 進食時間不固定。
3. 喝過多的咖啡，茶，酒精，飲料。
4. 工作壓力大。
5. 暴飲暴食，過多油膩食物。

消化不良的症狀

- 根據衛生福利部中央健康保險署數據顯示，105年國人因腸胃、消化系統等相關問題就醫人數達469萬7千餘人。
- 消化不良的症狀包括：
上腹部疼痛、上腹飽脹、噁心、嘔吐、食慾減退等。
- 長期消化不良，可能導致：
各種營養吸收不佳，貧血，微量元素及礦物質攝取不足，導致體能與免疫力下降。胃腸道慢性發炎，而長期胃炎是胃癌的原因之一。



“日常”改善消化不良的相關

- ✓ Betaine HCl 鹽酸甜菜鹼
- ✓ Pepsin 胃蛋白酶
- ✓ Papain 木瓜蛋白酶
- ✓ Pancreatin 胰酶
- ✓ Bromelain 鳳梨蛋白酶
- ✓ Amylase 澱粉酶
- ✓ Ox-Bile Extract 牛膽汁萃取物
- ✓ Lipase 脂解酶
- ✓ Probiotics 益生菌