

功能性消化不良：当检查无异常，胃部不适却依然持续

什么是功能性消化不良？

这是一种常见且良性的消化系统疾病，主要表现为上腹部（即“心口”或胃窝处）的不适，例如疼痛、灼热感、餐后饱胀、吃几口就饱（早饱感）、腹胀或恶心。之所以被称为“功能性”，是因为胃和肠道变得更加敏感，或是其运转模式发生了改变。虽然各项医学检查并未发现严重的实体病变，但它确实会显著降低患者的生活质量。

为什么会发生？

原因可能包括：

- **胃和肠道的敏感性增加：** 消化系统可能变得更加敏感，食物或胃酸就会引发疼痛或不适。这种情况通常发生在较为敏感的人群身上，其中许多人伴有焦虑或情绪方面的问题。
- **消化过程中胃部运动能力的改变：** 当胃排空速度变慢或无法充分放松时，就会出现沉重感或消化迟缓。
- **压力：** 压力会影响消化系统的运作，并增加其敏感度。
- **肠道及肠道菌群的变化：** 肠道黏膜（保护肠道内壁的屏障）或肠道细菌（即微生物菌群，属于我们人体的正常组成部分）发生改变，会增加肠道敏感性，从而诱发相关症状。

我该怎么去做才能改善状况？

功能性消化不良不仅仅是胃本身的问题，它反映出你需要做出一些调整。通过持续随访和生活习惯的改变，许多人都能获得改善：

- **注意饮食：** 少食多餐，保证充足的进食时间。找出哪些食物更容易引起不适并避免食

用（如高脂食物、咖啡、酒精、巧克力、辛辣食物和碳酸饮料）。



● 保持健康的生活

习惯： 保证良好睡眠，戒烟，并进行适度的体力活动。

- **管理压力与情绪：** 开展体育锻炼并练习放松技巧。



心理支持对某些人可能会有所帮助。你的医生可能会为你推荐一些药物，用于减少胃酸、促进消化，或者帮助改善你的焦虑状态与情绪状况。

● 如果检测出

幽门螺杆菌并进行治疗，症状通常会得到改善。

- **对部分患者而言，使用益生菌有助于改善肠道细菌的平衡并缓解不适。**



如果你有疑问或症状发生改变，请咨询你的医生。