



ChatGPT

商品策劃處 研究企劃科

ChatGPT (Chat Generative Pre-trained Transformer) 是由美國矽谷人工智慧研究實驗室OpenAI所開發出來的AI聊天機器人。其透過大型語言模型 (Large Language Model, LLM) 及生成式人工智慧技術 (AI Generated Content, AIGC)，利用深度學習 (Deep learning) 的方式，讓機器研究過去歷史的數據，經過大量的分析、應用和修正，從億萬筆資料裡擷取需要的內容，進而去創造出一個全新的成品，並用接近人類的語言文字表達出來。ChatGPT能理解大多數的人類語言，並根據情境生成一個合適的問答。它不似Google搜尋引擎，僅將所有

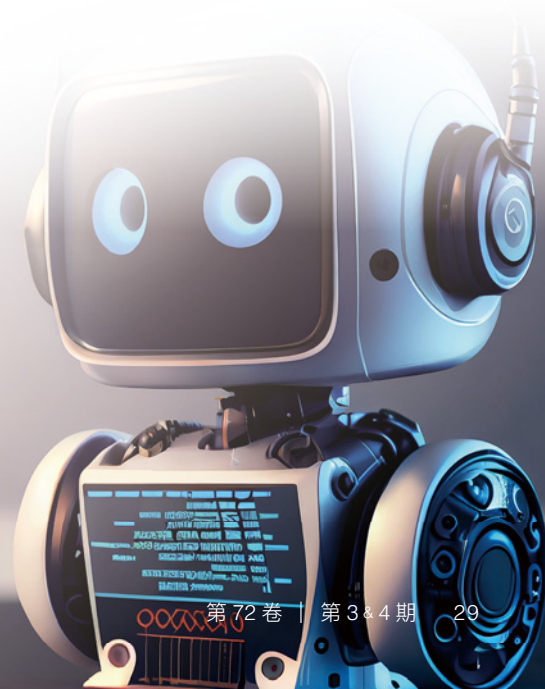
搜尋結果列出，使用者需自行再從廣大的資料中找出一個正確的答案，ChatGPT能快速給予用戶一個解答，且無論是請它寫文章、提供商品文案、寫一首歌、進行履歷修改等，它都能迅速做出來。若你想打發時間，也可和它聊天；若有任何疑問，它也會在符合道德倫理的情況下，知無不言。因此，ChatGPT在2022年11月公開發布後，便火速席捲全球。發表五天內，其用戶數就超過了 100 萬人，並在兩個月後突破1億，成長速度完全輾壓9個月突破1億用戶的Tiktok和花了2年半的時間才突破1億用戶的Instagram，並讓許多人深深感受AI應用的崛起與創新。

ChatGPT的開發團隊OpenAI成立於2015年，係由特斯拉（Tesla, Inc.）執行長伊隆·馬斯克（Elon Musk）、美國種子加速器Y-Combinator的CEO山姆·奧特曼（Sam Altman）和其他矽谷投資者所共同創立的非營利組織，並由奧特曼擔任執行長。其創辦的目的是為了解決人工智慧快速發展所帶來的隱憂，尤其近年來人工智慧在許多領域都有驚人的發展，但很難預測當人工智慧發展到與人類智力相同時，會對人類造成什麼危害，因此OpenAI旨在「將通用人工智慧造福於全人類（Our mission is to ensure that artificial general intelligence benefits all of humanity）」。

所謂通用人工智慧是指機器智慧具有一般人類智慧，可以執行人類能夠執行的任何智力任務。

2018年馬斯克因特斯拉越來越專注於AI發展，深怕發生利益衝突而離開OpenAI。惟OpenAI新增的投資人都大有來頭，包括遊戲公司Valve共同創辦人Gabe Newell、開源區塊鏈網路非營利組織Stellar.org創辦人Jed McCaleb、Justin.tv與Socialcam創辦人Michael Seibel，還有Skype和Kazaa軟體的創始工程師Jaan Tallinn等。2019年Open AI成立營利的子公司OpenAI LP，進而轉型為營利組織，沒多久微軟（Microsoft）即向OpenAI投資10億美元，使得微軟有權將OpenAI的部分技術商業化，2021年微軟再次投資20億美元，並於2023年宣佈將對ChatGPT開發商OpenAI進行為期數年、價值數十億美元的投資。

眼見微軟投資OpenAI所開發的ChatGPT爆紅，谷歌（Google）深受威脅，已於內部發布紅色警戒，並加速開發自家的AI聊天機器人。2023年2月谷歌發表自家開發的AI聊天機器人「Bard」，然而因為在宣傳影片答題出錯，加上實際效能引起投資人擔憂，導致當日股價大幅重挫。反觀微軟在隔日的發佈會上，成功展示將ChatGPT融入自家搜尋引擎Bing中所帶來的強大功能，包括寫作能力大為提升、同時可以幫你讀新聞、網購比價、規劃出遊等功能。此外，新版的Bing結合了ChatGPT以及微軟的自家瀏覽器Edge，整合搜尋、上網及聊天於統一介面，提供新的使用者體驗。協助使用者從搜尋和網頁上獲得更多資訊，詢問答案或產生想要的內容與結果。儘管全新改版的Bing目前只對一小群測試者開放，且只能在安裝微軟Edge瀏覽器的桌機上使用，不過仍引起大眾的關注。此外，微軟亦將把ChatGPT融入到Office的各類功能中，包括用Word寫文章、Excel做表格或PPT簡報，未來都可以利用AI加速完成。



在ChatGPT問世以前，能對話的人工智慧已經非常廣泛的應用在我們生活，例如我們熟悉的Siri、小米等人工智慧助理軟體，而ChatGPT更加強大的運算能量加上自然的語言生成，為人工智慧技術的發展和應用帶來了很大的影響，可以說是人工智慧應用的一大突破。ChatGPT所使用的生成式人工智慧技術，除了可以創造出一個全新生成的文字外，也可以產生出全新的圖像、音訊、音樂、影片、程式碼、各種設計、行銷素材、3D模型等，未來的應用場景可橫跨運營、客戶體驗、產品與服務創新等，涉及的領域多為知識性工作或創造性工作。隨著ChatGPT讓大家預見未來AI世界的樣貌，短期來看，雖然只有

谷歌與微軟為ChatGPT掀起競爭的風暴核心，但從長期來看，各行各業都有可能被AI聊天機器人顛覆、革新，並創造出新的商業模式。儘管ChatGPT功能強大，能夠幫助人們更快、更準確地完成任務，並帶來更多的創新和商業機會。不過ChatGPT仍存在著語言偏差、邏輯錯誤等致命性的運算問題。ChatGPT這類AI聊天機器人與人類說話最大不同之處在於，人類是有意識地提供答案，而ChatGPT只是透過大型資料庫與學習模型將某些文字組合按照其機率來回答。因此，它仍只是一個輔助工具，其產生的內容是否有意義或有價值，以及重要與否仍是需要靠人類來判斷。

表一、常見生成式AI工具

識別	常見生成式 AI 工具	應用產業
文字	Bard、ChatGPT、ChatSonic、Claude、Jasper AI	行銷、零售、後勤、寫作、教育等
圖像	Craiyon、Stable Diffusion、DALL-E、Midjourney	影像創作、媒體、廣告、設計等
音樂	Amper、Dadabots、Harmonai、MuseNet、Soundraw	影音串流、直播、創作、後製等
編碼	Codex、GitHub Copilot、CodeStarter、CodeWP	程式撰寫、設計、教育等
其他	Absci、Creo、You.com、PassGAN	醫療、電腦運算、資安等

資料來源：TrendForce

～本文由古增鍵提供～

參考資料 |

1. OpenAI官方網頁，<https://openai.com/>
2. 維基百科，“ChatGPT”，
<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/ChatGPT>
3. 天下雜誌，2022-12-08，“ChatGPT是什麼？6個關鍵問題一次看”
4. 今周刊，2023-02-09，“抓包！谷歌聊天機器人Bard答錯問題，股價崩跌逾8%、市值蒸發1000億美元…能打贏ChatGPT？”
5. 風傳媒，2023-02-11，“王道維觀點：當Google遇上ChatGPT－從語言理解的心理面向看AI對話機器人的影響”

保險百寶箱～

醫療風險缺口，實支實付額度夠用嗎？

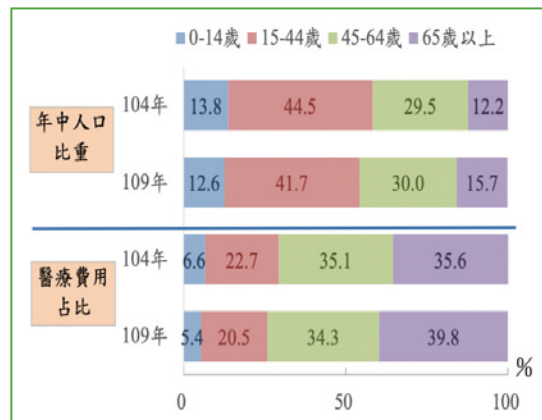
保險代理人處

因全球疫情影響，消費者對於疾病風險的意識提升，以及主管機關以積極政策推動保險保障，保障型商品逐漸受到消費者的矚目。依「全國消費者保險購買行為大調查」發現，再購族最想加買的商品～第一名為醫療保險，其次為長期照顧保險，再者為重大疾病險。

現代人愈來愈長壽的議題是眾所皆知，但不健康的長壽餘命增加，「保障不足」將成為我們需要去正視的問題，據統計，目前「國人壽險平均保額僅不到六十萬元」，在大家熟知的健康險和傷害險的部分，也能發現保障偏低的現象，可見民眾整體對於保險保障意識，仍有許多進步的空間。

依行政院主計處的統計資料（如下表），本國老年人口逐漸增加，104年65歲以上的人口占比為12.2%，109年65歲以

上的人口占比為15.7%；而109年國人在醫療費用支出占比，第一名為65歲以上族群占39.8%，其次為45～64歲族群34.3%，再次為15～44歲族群20.5%，占比最低為0～14歲族群5.4%，顯示隨著年紀增長，在醫療費用的支出上也會更多，提早預作醫療保險規劃，更是刻不容緩的議題。



資料來源：行政院主計總處

而在壽險公會統計中，以身分證號碼歸戶來作計算，在2019年當中，每位購買健康險的保戶平均持有4.47張保單。在這裡所指的健康險，包含了大家所熟悉的住院醫療險、傷害醫療險、癌症險、重大疾病暨特定傷病險、婦嬰險，以及近幾年新增的險種：長照險、失扶險等。

其中住院醫療的部分，就日額型保單而言，日額給付在新臺幣（下同）1,000元（含）以下占25.6%，代表26%的人倘若真的住院了，一天也就只能領到1,000元，日額給付超過1,000元且不超過2,000元的部分，僅占29%，依據資料顯示，合計超過一半（54.6%）的人，就算真的住院了，每一天領到的住院日額理賠給付，都不到2,000元。

2019年個人險有效契約日額給付

險種 / 日額給付	1,000元（含）以下	1,000 ~ 2,000元（不含）	2,000 ~ 3,000元（不含）	3,000元（含）以上
健康險	25.6%	29.0%	24.0%	21.4%
傷害險	52.0%	33.1%	9.7%	5.2%

資料來源：壽險公會

另外，在個人健康險實支實付限額給付的部分，主要集中在10萬元以下的區間為46%，而超過10萬元至50萬（含）元以下區

間為39%；個人傷害險實支實付限額給付主要集中在10萬元以下的區間（96%），同樣有保障不足的情形（如下表）。

2019年個人險有效契約實支實付醫療限額給付

險種 / 保障額度	10萬（含）以下	10萬~50萬（含）以下	50萬~100萬（含）以下	100萬~200萬（含）以下	200萬~300萬（含）以下	300萬~400萬（含）以下	400萬以上
健康險	45.7%	38.6%	8.9%	5.9%	0.88%	0.22%	0.002%
傷害險	95.5%	4.3%	0.1%	0.08%	0.005%	0.001%	0.0009%

資料來源：壽險公會

雖然金管會保險局自108年11月8日起，訂定每位民眾僅僅只能限買三張實支實付型醫療保險商品的管控措施，曾經造成一般民眾對於實支實付保險商品保障內容的詢問度增加，但是一般民眾整體對於保險保障意識不足，存在著「有保就好」的心態，仍容易造成「保障不足」的現象。

過去這數十多年來，醫療治癒技術不斷日新月異，且因應二代健保上路後，自費項目與自費額增加，同時新增許多項門診手術的費用、新型態高階的手術費用例

如：近期大家所熟知的「達文西手術」費用就高達15~20萬元以及新型且昂貴的「免疫細胞治療法」費用至少100萬元，其實這些費用都可以善加利用實支實付型醫療險來分擔，只可惜大多數被保險人的實支實付保障額度僅10萬（含）元以下，實在難以發揮實支實付型醫療險的優點，因此提醒大家務必重新檢視自己的保障額度並適時補足缺口，以符合長期的自身需求，提供「簡易列舉自付特殊醫材彙整如下表」供參。

各項特殊醫材自付差額價差彙整表

特殊醫材	健保給付點數	自付差額
義肢	依裝置部位： 4,800 ~ 68,000 點	需依病患殘肢情況量身打造、健保署未要求醫院公布價格
特殊功能人工心律調節器	93,833 點	4 萬元~ 8 萬元
冠狀動脈塗藥支架	14,099 點	5 萬元~ 7 萬元
陶瓷人工髖關節	依類別： 7,733 ~ 70,099 點	7.5 萬元~ 10.5 萬元
特殊功能人工水晶體	2,744 點	3 萬元~ 10 萬元
特殊材質生物組織心臟瓣膜	43,613 點	約 17 萬元
腦脊髓液分流系統	7,127 點	5 萬元~ 7 萬元
治療淺股動脈狹窄之塗藥裝置	28,773 點	4 萬元~ 5 萬元
治療心房顫動之冷動消融導管	70,200 點	約 12 萬元

資料來源：衛福部健保署

資料製表：現代保險雜誌

近年來，公共衛生事件頻傳，以及各國疫情逐漸鬆綁放寬，使得疾病傳染的機會更快速，實支實付醫療限額給付保險是建構完善照護網很好的幫手之一，且實支實付可以轉嫁許多自付的手術耗材費用，民眾除了檢視並調整保單額度，最好也依照各自家族病史及個人需求，在保費預算許可的情況下，仔細檢視自身保單內容，除了基礎的日額醫療險外，也要提高實支實付型醫療險的保障額度，在投保的醫療額度內，依住院期間實際支出的費用給付，比較能轉嫁一般人負擔不起的重大開銷，倘在事故發生後想要選擇最新療法透過更高端的微創手術或高階儀器進行治療時，較能夠隨心所欲選擇治療方式不受限制，為自己打造完整的保險防護網。

~本文由魏瀚辰提供~

參考資料

1. 行政院主計總處國情通報（第231號）
2. 衛福部健保署網站
<https://www.nhi.gov.tw>
3. 中華民國人身保險商業同業公會網站
<http://www.lia-roc.org.tw>
4. 現代保險雜誌新聞網站
<https://www.rmim.com.tw>
5. 工商時報—好險網網站
<https://ctee.com.tw>
6. 「現代保險雜誌」第374期
7. 「現代保險雜誌」第398期
8. 「現代保險雜誌」第410期



彰化銀行 e 財寶數位帳戶 邁向數位新生活

數位金融處

一、前言

後疫情時代來臨，加速了宅經濟的發展，各項生活所需幾乎都仰賴著網路，不管是外送點餐、線上購物、線上學習、影音串流…等，生活中食衣住行，在無形中漸漸雲端化，也加速了國內數位金融發展，線上開立數位存款帳戶已成為民眾與銀行客戶建立關係的主要管道，也帶動數位存款帳戶開戶數的成長。

根據金管會最新公布數據顯示，國內數位存款帳戶在2021年底時首度突破千萬，2022年第三季數位存款帳戶更已突破1,385萬戶，較2021年同期的943萬戶成長47%。從數據來看，2022年第三季彰銀e財寶數位帳戶已突破50萬戶，為全國銀行排名第九、公股排名第三。分析成長原因除各家銀行以優惠活動吸引客戶外，疫情衍生的零接觸經濟也是推升的因素之一；民眾一支手機就能掌握各項金融服務及交易，從線上開戶、線上換匯及線上融資業務，不受時間、地域的限制，一站式平台滿足對生活金融的各種需求。

二、彰化銀行e財寶數位帳戶

彰化銀行為搶攻年輕客群、開拓線上新客層商機，持續強化推展數位帳戶，規劃數位存款專屬網頁、優化開戶申辦流程、提供薪資轉帳戶整批開戶功能、新增線上開立數位存款證券交割戶、新增整合基金信託服務及祭出眾多優惠及活動，吸引客戶開立「e財寶數位帳戶」，把銀行搬進手機裡，線上開立「e財寶數位帳戶」，提供客戶數位便利工具。

(二) 帳戶種類：

(一) 申請資格：

限年滿7歲以上且持有本國國民身分證，若為符合民法規定之成年人須具完全行為能力，僅為臺灣之稅務居民，且不具有美國納稅義務人身份，亦不得擁有複數國籍之自然人申請；另法定代理人亦僅限本國國籍。

帳戶種類	開戶對象	開戶驗證方式	轉帳交易限額
第一類 有視訊	持憑證之客戶， 含未與本行往來 之新戶	以客戶之自然人憑證 及透過視訊進行驗證	電子憑證轉帳： 自行：可用餘額 跨行：5,000 萬元 / 筆、可用餘額 / 日 約定轉帳： 200 萬 / 筆、300 萬 / 日 非約轉 / 網銀約轉： 5 萬元 / 筆、10 萬元 / 日、20 萬元 / 月
第一類 無視訊	持憑證之客戶， 含未與本行往來 之新戶	以客戶之自然人憑證 進行驗證	約定轉帳： 200 萬元 / 筆、300 萬元 / 日 非約轉 / 網銀約轉： 5 萬元 / 筆、10 萬元 / 日、20 萬元 / 月
第二類	已開立本行存款 帳戶之客戶	以客戶之本行金融卡 進行驗證 以客戶之個人網路銀 行進行「行動御守安 控」驗證	非約轉 / 網銀約轉： 5 萬元 / 筆、10 萬元 / 日、20 萬元 / 月
第三類	已開立其他銀行 存款帳戶之客戶	以客戶於國內其他金 融機構臨櫃開立之存 款帳戶資料，透過財 金自動化服務驗證平 台及簡訊進行驗證	自行之本人帳號： 為約定轉帳每筆、日皆為可用餘額 跨行轉帳或自行非本人轉帳： 1 萬元 / 筆、3 萬元 / 日、5 萬元 / 月 包含所有自動化通路 (如網路銀行、行 動網銀及自動櫃員機等通路)

三、e財寶數位帳戶特色及優惠：

(一) e財寶數位帳戶特色：

1. 隨時線上申請，一站滿足：

不受時間及地點限制，24小時都可開戶且簡單五步驟即可快速完成申辦，省去了排隊的時間成本及繁瑣紙本作業，客戶只要線上填寫資料，就可同時開立「台幣帳戶、信託帳戶、外幣帳戶」三種帳戶，一站滿足不同種類帳戶之需求，不需受到銀行營業時間限制。

2. 節能減碳、響應ESG：

減少紙本作業，更可免去領取實體存摺，直接透過網路銀行、行動網銀APP或ATM完成金融查詢及交易，方便省時省力，並可響應環保，減少紙張使用，創造綠色數位金融，響應ESG。

(二) e財寶數位帳戶112年推出七項優惠：

1. 台、外幣優利活存，台幣最高享有20萬元1.6%，美元及人民幣存款利率再加碼。
2. 美元、人民幣、日圓結匯享優惠，美元最高優惠3.5分。
3. 跨行轉帳及提款享有每月各20次免手續費。
4. 網銀新申購基金及外國有價證券享優惠，定期定額申購手續費最低3折。
5. 數位帳戶新辦信用卡，符合新戶刷卡滿額禮資格者，加碼送100元刷卡金。
6. 「薪速貸」獨享折扣兩千元。
7. 台灣Pay 2%消費回饋。

四、數位存款推展效益

數位存款結合綠色存款，推動ESG永續金融，響應政府綠色金融方案。

持續開發年輕族群，並吸引更多客戶長期使用數位金融服務，據統計e財寶數位存款年輕客群（20~39歲）佔比58%，為一般帳戶之2.5倍，讓本行為其踏入儲蓄理財世界的第一塊敲門磚。

一站式便捷開戶服務，線上結合證券及信託業務，可減少客戶臨櫃作業，及重複填寫申請資料時間，提供快速且多元之線上服務，節省分行人力成本，亦可增裕本行收入。

藉由數位存款結合台灣Pay、線上理財、線上貸款，作為儲蓄、消費、理財、理債之工具，更可加深本行客戶黏著度。

五、結論

疫情改變了大家的生活習慣，也加速了金融服務數位化，隨著疫苗普及和症狀輕症化下，人民的生活也逐漸恢復正常，數位金融也朝著「數位新生活」方向邁進，透過手機滑一滑、點一點方式轉帳或理財的場景，將成為疫情之後的常態，宅在家也輕鬆完成開戶、交易及理財，彰化銀行在資訊安全與客戶體驗下、持續優化網路銀行、行動支付、線上申辦等應用效能，提供安全便利且不中斷的金融服務，開發「e財寶數位存款」、「薪速貸」、「增優貸」線上消費性貸款等金融服務，以安全、快速、流暢的一站式網路申辦大量節省時間及人力成本，提升客戶使用金融服務意願與方式，逐步邁向普惠金融願景。

~本文由陳冠忠提供~



淺談「胃病」的症狀與預防

總務處 職安科

胃病是現代人常見的文明病，尤其是壓力大又作息不正常的上班族們，幾乎每個人都有過腹痛、胃不輪轉的經驗，常受到胃病問題的困擾，胃痛的原因有很多，而且慢性胃炎、胃潰瘍，都有可能演變成胃癌，所以不得不小心。那胃痛的時候怎麼辦？建議先把自己發生疼痛的時間、位置、痛感記錄下來，於就醫時提供醫師判斷。

壹、以下整理出常見胃痛症狀及對應方法

一、普通胃痛：

發生在上腹部（心窩以下、肚臍上方）的疼痛，可能因吃大餐、或太油膩及辛辣、喝碳酸飲料等產生氣體的食物，通常會在消化後疼痛感即消失。

【自我緩解對策】

1. 暫時不要進食，直到疼痛改善或消失，大多不舒服的情況都會緩解。
2. 若症狀無緩解建議就醫治療。

二、消化不良：

消化不良指病人有上腹部不適，但經過相關檢查，排除潰瘍、腫瘤等器質性疾病，或者胃鏡僅發現有輕重不同的胃炎，其病因多重複雜，例如幽門螺旋桿菌感染、飲食生活習慣、抽菸、精神焦慮、緊張都有關係，雖不會有嚴重併發症，但病人就是不舒服，影響生活品質。

【自我緩解對策】

1. 原則上醫師會根據病人症狀選擇一或數種藥物處方，包括制酸劑、胃酸分泌抑制劑、促進胃腸蠕動、保護黏膜、平滑肌鬆弛藥物、氫離子幫浦抑制劑、治療幽門桿菌的抗生素和低劑量抗憂鬱藥物等。
2. 調整飲食作息改善，可以適量攝取，幫助消化的食物，規律的有氧運動，可以刺激腸道肌肉收縮。

三、脹氣：

胃脹氣，指氣體積聚在胃部引起不適，常是因狼吞虎嚥、吃太油膩或容易產氣食物、喝碳酸飲料、嚼口香糖、情緒壓力、邊說話邊吃飯、抽菸造成，導致空氣囤積在胃部，可能偶爾或經常發生，甚至一天發作好幾次。

【自我緩解對策】

1. 暫時避開產氣食物，例如豆類、洋蔥、花椰菜、麥片、鬆餅等。
2. 少吃高脂肪、油炸食物，因會延遲胃排空，避免嚼食口香糖。
3. 細嚼慢嚥慢慢吃，少喝會釋放二氧化碳的汽水可樂和啤酒。
4. 要攝取足夠的水分，用餐後散步走一走，把食物輸送到小腸，有助於胃蠕動。
5. 吃飽後不要馬上躺下。
6. 胃脹氣通常會自己好，假如改變飲食和生活習慣，症狀仍無法改善，建議就醫。

四、胃食道逆流：

晚餐吃太多，或是宵夜還沒消化就去睡覺而感覺心口灼熱（俗稱火燒心或胃糟糟）。但若出現次數頻繁，甚至天天要和火燒心奮戰，很有可能是胃食道逆流。症狀通常發生飯後、腹壓增加（彎腰或提重物）、平躺時，患者會感到如心口灼熱、胸骨後疼痛、溢酸水、吞嚥困難、喉嚨痛、喉嚨發炎或有異物感、聲音沙啞、慢性咳嗽等症狀。

【自我緩解對策】

初期靠調整生活習慣和服用非處方藥，就能緩解胃食道逆流症狀，若無法改善，要就醫。

1. 避開容易嘔酸水食物，通常有油炸高脂食物、甜食、糯米製品、酒、咖啡或汽水可樂、洋蔥、柑橘類水果和果汁或番茄製品。
2. 避免大吃大喝，建議少量多餐，並且不要在睡前 2~3 小時吃東西。
3. 過重或肥胖的人要減重，贅肉會增加腹部對胃的壓力，造成胃酸逆流。
4. 不要穿太緊身的衣服，避免因為壓迫腹部使胃酸逆流。
5. 戒菸，抽菸會影響下食道括約肌正常運作。
6. 服用非處方胃藥，制酸劑可以暫時中和胃酸，緩解心口灼熱。

五、胃潰瘍、十二指腸潰瘍：

餓時上腹痛，吃飽了好轉，但飯後食物漸漸被消化後，又開始感覺疼痛，非常的不舒服。消化性潰瘍是指胃潰瘍或十二指腸潰瘍，兩種潰瘍症狀接近，因此很難單從症狀判斷是哪種潰瘍，必須照胃鏡、看到病灶才能確定。此外，胃潰瘍有可能是胃癌的表現，因此做胃鏡時會順便切片送去化驗，很多人以為胃食道逆流與胃潰瘍是互相影響的，但其實是不一樣的，前者是胃酸往上跑造成喉嚨或食道灼傷，而胃潰瘍是胃裡面的黏膜潰傷，而胃酸不斷侵蝕胃壁傷口。造成的原因可能是，幽門螺旋桿菌感染、非類固醇抗發炎止痛藥、阿斯匹靈、抽菸喝酒、壓力…等。

【自我緩解對策】

1. 有幽門螺旋桿菌的人應服用抗生素，完全除菌後，可以使消化性潰瘍復發率從80%降至5%以下。
2. 病人生活上要戒菸、限酒或戒酒，注意飲食。
3. 攝取豐富維生素A、C的蔬果。
4. 適當的運動紓壓，緩解壓力可讓胃潰瘍情況改善。
5. 若症狀無法改善，應儘速就醫。

六、胃癌：

罹患的原因大致分為後天飲食及先天遺傳，早期胃癌常和一般胃疾相似難區分，如突然出現胃部不適且一直無法治癒，或檢查不出原因，有體重減輕、食慾不振、疲倦虛弱等症狀，都應該要盡快求診。

貳、在台灣，胃癌為國人前10大癌症死因，因此不得不重視其症狀，從平時做好身心的預防，才是護「胃」平安的良好方式，日常的預防可歸納以列幾點：

一、去除幽門螺旋桿菌：

幽門螺旋桿菌會造成胃部持續慢性發炎，引發慢性萎縮性胃炎或黏膜腸上皮化生的癌前病變，最後發展為胃癌，如果去除體內的幽門桿菌，就能預防幽門桿菌導致的胃癌。

二、消除壓力：

胃是很情緒化的器官，心情好想大吃大喝，心情不好就會沒有食慾，緊張了還會開始抽痛，所以除了規律的均衡飲食外，保持心情放鬆、消除壓力，也是預防胃病的好方法。

三、戒酒：

酒精會刺激消化道蠕動，製造更多胃酸，也會影響食物在腸胃道的消化速度，也是酒後感到噁心、嘔吐和腹瀉的原因，長時間有喝酒這種行為，可能就會出現胃黏膜受損傷情況，引發胃潰瘍，胃炎等疾病。

四、規律的飲食：

規律飲食習慣能幫助體態維持及血糖穩定，因此就算沒甚麼胃口，還是要讓自己養成定時進食的習慣。

五、適度的運動：

運動可以改善大腦功能，保護記憶力及思維能力，因為運動可以刺激激素產生，促使腦細胞生長。而且規律運動可以降低罹患慢性病，這對大腦的健康也有益處。

六、飯後散步：

上班族吃飽飯就趴桌上補眠，過度壓迫腸胃造成不適，應盡量起身在室內或戶外走走，幫助消化。

在疾病發生後尋求醫師的協助與治療，往往無法恢復原本健康的身體狀態，甚至留下後遺症，因此透過自身平時對飲食營養、運動、工作、休閒環境及良好的家庭生活的關注，並定期留意健康檢查報告，關心自己的身體狀況，進而阻止疾病的發生，達到預防勝於治療。

～本文由潘育政提供～

參考資料

1. 腹痛還是胃痛？從常見症狀教你初步辨別－康健雜誌
<https://www.commonhealth.com.tw/article/74194>
2. 胃痛該吃什麼？如何預防胃痛？－您的綜合健康平台台
<https://healthscope.hk/articles/%E5%B0%8F%E7%9F%A5%E8%AD%98/%E5%81%A5%E5%BA%B7%E9%A3%B2%E9%A3%9F/2258/%E8%83%83%E7%97%9B%E8%A9%B2%E5%90%83%E4%BB%80%E9%BA%BC%EF%BC%9F-%E5%A6%82%E4%BD%95%E9%A0%90%E9%98%B2%E8%83%83%E7%97%9B%EF%BC%9F/>
3. 台大醫院實證：及早篩檢去除幽門桿菌，可有效預防胃癌－康健雜誌
<https://www.commonhealth.com.tw/article/83326>