



食道逆流症，在台灣有日益增多的趨勢。一般而言，若有胸口灼熱感(俗稱火燒心)或胃酸逆流的不適，可稱為廣義的胃食道逆流症。若因胃酸及內容物逆流至食道，引起食道黏膜受損、發炎、潰瘍或出血等現象，則可以進一步稱之為逆流性食道炎或糜爛性食道炎。部份有胃食道逆流症狀的人可在照胃鏡下見到不同程度糜爛性食道炎的狀況，但有約三分之一的患者，胃鏡下並無食道炎的表現，此時就須藉助 24 小時酸鹼度測定。女性較常發生輕度疾病，男性較常見重度疾病或有合併症的狀況。

胃食道逆流常見症狀

典型的胃食道逆流症狀是以火燒心來表現，指的是由劍突到喉嚨中間的灼熱感。症狀會因飽食而更加惡化，在吃了制酸劑及牛奶後可稍加緩解。患者自覺症狀的發生頻率及嚴重度和內視鏡下的嚴重度不盡然有正向相關。非典型胸痛也是常見的表現，但是在冠心症的高危險群中需先排除心臟罹患的可能性。此外，逆流症狀也相當常見，患者會感覺口中有酸味及苦味的現象。若患者有吞嚥困難情況，則需懷疑是否有合併食道狹窄、食道腫瘤或蠕動功能障礙的情況產生。吞嚥疼痛較少產生，若患者有吞嚥疼痛的現象，則需將其他會導致急性食道炎的情況考慮在內，如感染或藥物的損傷等。逆流性食道炎也會合併食道外表現，如咽喉部及呼吸系統等。咽喉部的表現包括喉嚨痛、耳痛、牙齦疼痛、嘶啞、咳嗽及喉頭異物感等。在呼吸系統中，胃食道逆流症也可導致氣喘及吸入性肺炎等狀況。因此在不明原因的慢性咳嗽、喉頭異物感、胸痛及氣喘等症狀，需將逆流性疾病列入鑑別診斷當中。值得注意的是，並非每一個有食道外表現的患者都有典型的胃食道逆流症狀，這需靠胃鏡或 24 小時酸鹼度測定做進一步確認。

胃食道逆流發生原因

- (1) 胃酸分泌過多
- (2) 食道末端與胃連接的賁門括約肌功能不良
- (3) 食道蠕動障礙
- (4) 長期置放鼻胃管
- (5) 胃排空障礙
- (6) 食道疝氣
- (7) 壓力緊張及生活作息異常

胃食道逆流治療方式

逆流性食道炎是一種慢性的疾病，患者通常需有長期作戰的準備，治療上可以依照病情的嚴重度分不同階段進行，基本上以減少刺激物質及增強食道的蠕動力為主。

(1) 第一期：著重在生活型態調整，這是所有患者必須從事的步驟。

I 生活型態的調整

1. 三餐定時吃，每餐只吃七、八分飽
2. 避免吃宵夜
3. 減輕體重
4. 不穿緊身衣服或束緊皮帶
5. 睡前 2 小時勿進食
6. 躺臥時，床頭宜墊高十五至二十公分
7. 戒煙

II 飲食原則—避免食用下列食物

1. 增加胃酸分泌的水果：柳橙、葡萄柚、蕃茄、鳳梨
2. 刺激性食物：酒、濃茶、咖啡、辣椒、麻辣
3. 過甜的食物：巧克力、甜點
4. 不易消化高脂肪食物：炸雞腿、煎魚、薯條、油飯、全脂牛奶
5. 其他：薄荷、碳酸飲料

(2) 第二期：抑制胃酸的藥物(質子幫浦抑制劑)，增加食道蠕動和提升下食道括約肌壓力加以治療。

(3) 第三期：當藥物治療失敗或效果不佳時，可以考慮以手術或其他方法如內視鏡治療來改善下食道括約肌的壓力

一般認為東方人胃食道逆流症發生率較低，這和種族體質有關。但近年來由於飲食習慣的西化及對疾病進一步的瞭解和掌握，使得臨床上胃食道逆流症的發生率有逐年增加的趨勢，並非早期認為是個少見的疾病。大部分有逆流性食道炎的人，若願意配合飲食及調整生活方式再配合藥物治療，多能獲得很大的改善。

關於胃食道逆流中醫論點以及治療方式

中醫認為，胃酸逆流主要原因是“胃失和降”，又分為脾胃燥熱、受寒兩種，因飲食失節、勞累過度、壓力纏身導致胃氣上逆、升降

失序，從而產生燒心感、泛酸及吞嚥不順等症。醫師建議，要根除此症，宜從控制飲食、調養胃氣下手。

胃食道逆流在中醫的治療上，首重在疏肝理氣，使吞酸燒心的症狀減緩，再繼以滋陰養血、益氣溫陽之法調養胃氣。針對如表淺性胃炎肇因的胃熱，可施以半夏瀉心湯、清胃散，能調和胃腸功能，健胃，抑菌消炎，增強免疫功能。而胃寒症狀，則用黃耆建中湯，有強心、緩解平滑肌痙攣、舒緩胃酸效果。

若是胸口灼熱感明顯，可加黃連、蒲公英等清熱之品，胃痛較重者可加強川棟子、大腹皮以通便消脹，大便不通則加大黃、枳實以行氣通便。本身有胃食道逆流症狀的民眾，除了應即早就醫，依循醫囑治療外，日常飲食習慣宜養胃氣，以下提供中醫食療方以及穴道按摩保健方法。

胃食道逆流的食療

1. 用鮮蓮藕、鮮茅根各 120 克，煮汁頻服，適用於胃食道逆流出血者。
2. 五汁安中飲：韭菜汁 1 份、牛奶 6 份、生薑汁 1 份、梨汁 3 份、藕汁 3 份，混勻後煮沸，然後溫服。每次 20cc，每日 3 次，適用於胃食道逆流有梗阻感者。
3. 用薤白 30 克、薏苡仁 60 克，煮爛熟透，頻頻喝下，適用於胃食道逆流初期者。
4. 淮山芡實薏米粥：淮山 1 兩、芡實 5 錢、薏苡仁 1 兩、小米或大米 300 克。共煮成粥，芡實和米煮熟後，分 2-3 次溫食：適用於脾胃虛弱型者。

穴道按摩保健

1. 內關穴：在手前臂內側中間兩筋之間，腕橫紋後頭三指寬度的位置，治療胃痛、噁心、打嗝、泛酸水等。
2. 足三里穴：位於膝蓋外側膝眼下四指寬距離，離脛骨一個拇指甲寬的位置，有凹陷處的地方。能調整胃腸蠕動、平衡胃酸、消除疲勞，還能增強人體免疫力。
3. 神門穴：在手掌面關節橫紋尺側、豆狀骨與尺骨間的凹陷處。主要可以放鬆情緒，使胃食道逆流不加重。



施耀庭醫師



學歷：中國醫藥大學醫學士
 經歷：中醫傷科醫學會會員
 中華針灸醫學會會員
 前中國醫藥大學附設醫院醫師
 前彰化秀傳醫院中醫部醫師
 私立東海大學義務駐校醫師

