

逆轉火燒心 保「胃」安康

胃食道逆流除了藥物治療之外，還可透過改變生活飲食習慣，進而舒緩不適症。

文／羅怡如 專業諮詢／台東馬偕紀念醫院副院長白明忠醫師



隨著飲食、生活習慣改變，胃食道逆流患者日漸增多。

道逆流的問題，儼然成為新興文明病！

胃食道逆流好發於三〇～四〇歲的成年人身上，台灣胃食道逆流的盛行率近二〇年成長超過五倍，研究指出，八成亞洲患者認為胃酸逆流、胸口灼熱症及疼痛、喉嚨有異物感，讓他們非常難受。研究也指出，六成台灣胃食道逆流患者同時併有夜間症狀，半夜嘔酸水會影響睡眠品質、造成睡眠不足，隔天精神不濟導致工作能力下降，更進一步會引發焦慮及憂鬱的狀況，形成惡性循環，對患者生活品質造成極大影響。

胃不適 找胃腸專科診斷

什麼是胃食道逆流？台東馬偕紀念

醫院副院長白明忠醫師表示，正常情況下，食道括約肌在沒有進食時，應該呈現關閉狀態，當吞嚥、食道蠕動時再打開，將食物送進胃裡。而胃食道逆流症是因為下食道括約肌的張力鬆弛，造成關閉不緊，使得胃裡的胃酸、胃液或氣體容易逆流跑到食道裡。胃食道逆流，有些人在飽餐後或高油脂餐後胃酸分泌旺盛，胃酸就容易嘔上來；有些人則因為平躺或腹部用力的姿勢，讓胃酸容易平順地逆流到食道裡。

俗稱「火燒心」，從胃或下胸心窩部朝咽喉部、胸骨下這段距離有灼熱的感覺，是胃食道逆流最典型的症狀；其他症狀也包括酸液逆流，就是感覺喉嚨有液體跑上來。不過，白副院長也指出，包括食道吞嚥困難或疼

台灣飲食習慣不佳、工作壓力大，三餐不正常更是常態，根據台灣消化系醫學會研究顯示，台灣

胃食道逆流的盛行率逐年上升，現已高達二五%，每四人就有一人有胃食

胃食道逆流之 Q&A

Q：吃饅頭或白吐司可緩解胃食道逆流？

A、胃食道逆流飲食原則首重「清淡」，需避免吃甜、油、酸、辣、咖啡、巧克力和其他刺激性食，為了增加民眾記憶，會直接建議吃不油、不甜的吐司或饅頭，可避免胃酸過度分泌、胃排空時間太久。

Q：每天加強運動努力減肥，除了肌肉愈練愈結實外，胃食道逆流症狀為何無明顯改善？

A、劇烈運動時交感神經興奮，也會抑制胃腸道功能；而有些運動會增加腹內壓力，特別是舉重與仰臥起坐，更會使胃食道逆流發生的機會增加。在比較幾個不同運動引起胃酸逆流的研究中，舉重影響最大，其次是跑步，再來是騎腳踏車。劇烈運動會加重胃食道逆流的發生，但適度而休閒的運動則無此現象。每天維持適量的運動，避免肥胖或減掉多餘的脂肪，是預防胃食道逆流的重要原則。

Q：為了保養胃部，避免吃酸性食物？

A、食物本身的酸、鹼性，會影響胃酸分泌，應少吃容易造成胃酸分泌的食物，大部分是甜食、咖啡、茶、酒、糯米之類食物，才能避免胃食道逆流。

Q：吃高麗菜可改善胃部不適？

A、高麗菜富含膳食纖維、礦物質、維生素C及抗潰瘍因子，經常食用可減少胃部不適，不過由於容易引起脹氣，腹脹患者不宜多吃。



應少吃容易造成胃酸分泌的食物，大部分是甜食、咖啡、茶、酒、糯米之類食物。



痛、腹脹、嗝氣、食道異物感、喉嚨痛、胸痛、上腹痛、夜眠咳嗽或氣喘等非典型的症狀，可能是胃食道逆流症或是心肺和咽喉症，需找胃腸科專科醫師進一步診斷。尤其是胃食道逆

胃安康 改變生活習慣

流反覆發生，很可能造成食道發炎，甚至未來食道癌發生率，民眾不可不慎重以對。

有些人覺得胃食道逆流沒什麼，吃吃制酸藥、小小不舒服忍一忍就過去了，白副院長呼籲千萬不可小看這些症狀，食道的上皮細胞長期被胃酸破壞，久了可能為了適應強酸的環境而產生變性，造成「巴洛氏食道」(Barrett's esophagitis)，這也許會增加罹患食道腺癌的機率。

若有相關胃酸逆流嚴重症狀出現，比如出血、明顯體重減輕、吞嚥疼痛、困難，我們稱紅色警戒，建議就醫檢查治療，醫師確診後會處方相關藥物治療，常見的藥品選擇包含：制酸劑、潰瘍保護型介面活性劑、組織胺阻斷劑、氫離子幫浦抑制劑等，臨床上醫師會根據病人胃食道逆流的嚴重程度選擇適當的藥品並調整藥品使用。

胃食道逆流與生活型態、飲食習慣都有關，白明忠醫師建議高糖、高脂肪的食物少碰，早上吃好、中午吃八分飽、晚上吃少，並以清淡



飲食尤佳，就可以有效改善胃食道逆流的情形發生。當然，要改善胃食道逆流的症狀，應該先從生活飲食習慣的改變做起。他也提出以下建議：

一、飲食習慣正常，定時定量，細嚼慢嚥，避免食用過冷或過熱的食物。平時也可留意吃了哪種食物會不舒服，例如有些人吃了麵包、果汁，會感覺胃酸得更厲害，就應避免。

二、用餐後避免立即平躺，平躺的姿勢會讓腸胃液更容易逆流到食道，不要吃太飽，否則胃部的壓力會更大，至少要等三十分鐘以上。

三、就寢前二、三小時不要進食，尤其會胃酸逆流的人，要戒掉吃宵夜的習慣。

四、夜晚會胃酸逆流的人，睡覺時可多放一個枕頭，把床頭墊高十五、

相關胃酸逆流嚴重症狀出現，建議就醫治療。

二十公分，減低胃酸逆流的機會。

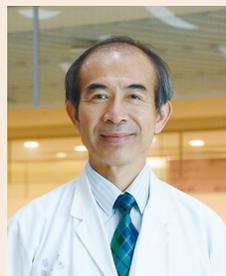
五、避免穿著過緊的腰帶、褲子，這樣會增加腹部的壓力，使得胃內容物噁逆上食道。

六、生活規律，避免熬夜，避免壓力，保持心情愉快。

美國西北大學胃腸科教授彼得·卡利拉斯 (Peter Kalivas) 在《北美臨床胃腸內視鏡》中指出，肥胖不僅是造成胃食道逆流症的原因之一，也是腐蝕性食道炎及食道腺癌的危險因子。

現代人多吃少運動、吸菸飲酒等不良生活習慣，也讓胃食道逆流症愈來愈多，不妨以飲食及生活型態之調整來改善。人的腸胃就像水管一樣，堵塞時東西就會往上湧。也因此有宿便、便秘的狀況，腸道無法排空，就會連帶向上擠壓胃部，運動是促進腸胃蠕動，解決便秘、肥胖的根本做法之一。

白副院長表示，體重過重、腹部太大會壓迫腹腔，亦即壓迫到胃，促使胃酸逆流，所以民眾應保持適當體重比較好。關於運動的部分，他建議，走路是很好的入門身體活動，穿著輕便服裝、運動鞋，加快平常走路速度，達到微流汗程度，即為中等強度身體活動，常保身體健康有活力。



白明忠 醫師

Profile

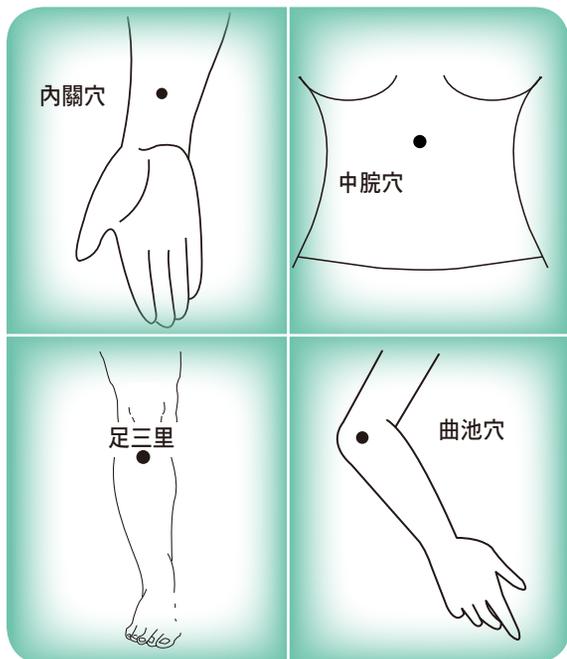
現任

台東馬偕紀念醫院副院長兼醫學教育研究部主任及醫學研究科主任
教育部部定助理教授
馬偕醫學院助理教授
台灣消化系醫學會副秘書長
台灣消化系內視鏡醫學會監事
台灣肝癌醫學會監事

學經歷

中國醫藥學院中醫學系畢業
(一九八五~一九九一)
台北馬偕紀念醫院內科住院醫師訓練
(一九九一~一九九六)
台北馬偕紀念醫院胃腸內科總醫師訓練
(一九九六~一九九七)
台北馬偕紀念醫院胃腸肝膽科主治醫師
(一九九七~一九九八)
台東馬偕紀念醫院胃腸肝膽科主治醫師
(一九九八~迄今)
台東馬偕紀念醫院胃腸肝膽科主任
(二〇〇〇~二〇一六)
台東馬偕紀念醫院內科主任
(二〇〇二~二〇〇八)
台東馬偕紀念醫院醫務室主任
(二〇〇八~二〇一一)
台東縣醫師公會理事

專長
消化系內科、一般內科、胃腸肝膽、食道、腹部各種疾病



中醫改善妙招

胃食道逆流的主要症狀為胃酸逆流，大部分的胃酸逆流不會造成黏膜傷害或是不舒服症狀，但當胃酸逆流造成黏膜的傷害或出現不舒服症狀時，就被認為是一種疾病。

隨著飲食、生活習慣改變，胃食道逆流患者日漸增多，尤其現代人吃飯應酬多，就可能因飲食習慣改變而誘發胃酸逆流的症狀。市立聯合醫院和平婦幼院區中醫科醫師蔡佩怡指出，胃食道逆流是一種常見的慢性消化系統疾病，因此問題求醫的患者統計指出每年有攀升的趨勢，臨床表現常見有反酸、咳嗽、咽喉異物感、胸口燒

灼感、胸悶胸痛、胃痛、腹脹等症狀，若未積極治療，久則導致食道長期接受胃酸的刺激，有可能導致癌前的病變。

此病在中醫屬於「吞酸」、「胸痹」、「呃逆」等範疇，由於此患者服用西藥後症狀改善，但不吃藥又會發作，症狀反覆發作導致患者心情鬱悶，心情鬱悶則使得逆流狀況更加嚴重，故轉而尋求中醫協助，胃食道逆流的病位雖主要在食道及胃，但與中醫的肝、脾臟腑相關，故常見病機為「肝胃不和」、「脾虛濕阻」，且久病易夾有瘀血，所以治療上還需配合活血化瘀藥物，比如活血藥中的「三七」便可以治療胃食道逆流及胃酸過多。

如何有效避免胃食道逆流的發作，建議平常可以按摩穴位及搭配茶飲來舒緩改善。

穴位按摩：睡前按摩雙手的「內關」、「曲池」穴，雙腳的「足三里」、肚子上的「中腕」，每穴各按摩五分鐘，能減少胃食道逆流的復發。

推薦茶飲：陳皮十克及浙貝母十克，置杯內，沖入沸水，加蓋悶五、十分鐘即可飲用，一天飲用一杯。陳皮可以行氣降逆，浙貝母能夠中和胃酸，適合於餐後服用，可有效改善胃食道逆流。

胃食道逆流飲食原則

- * 避免增加胃酸分泌的水果：柳橙、葡萄柚、蕃茄、鳳梨
- * 避免刺激性食物：酒、濃茶、咖啡、辣椒、麻辣
- * 避免過甜的食物：巧克力、甜點
- * 避免不易消化高脂肪食物：炸雞腿、煎魚、薯條、油飯、全脂牛奶
- * 其他：如薄荷、碳酸飲料皆應避免
- * 避免特定的引發因子，例如油膩或油炸的食物、咖哩、洋蔥、尼古丁都可能讓逆流變得更嚴重。

