

# 淺談酒精引起的胃食道逆流

文／中國醫藥大學醫學系 李哲陽·中國醫藥大學醫學系 王文貞  
中醫大兒童醫院過敏免疫氣喘科 主治醫師 楊樹文

## 【個案分享】

一位40歲的女性，習慣每天睡前喝一杯酒，持續多年。有天突然發生腹痛，到中醫大附設醫院急診室就診。醫師通過胃鏡發現她的胃以及食道出現發炎、紅腫的跡象，因此被診斷為胃食道逆流。



## 了解及預防酒精與胃食道逆流

胃食道逆流（Gastroesophageal Reflux Disease, GERD）是指胃中的酸性內容物回流到食道，造成不適的症狀或食道損傷的情況。許多人曾經歷偶爾的胃酸倒流現象，但當這種情況頻繁發生時，就可能發展成胃食道逆流疾病。某些生活習慣，尤其是飲酒，則會加重或引發胃食道逆流的症狀。

胃食道逆流的症狀因人而異，但常見的症狀包括以下幾種：

## 1 典型症狀

- **胃灼熱**：胸骨後方或上腹部有燒灼感，通常在飯後或平躺時加重。
- **嘗到酸味**：酸性或苦味液體從胃中回流到食道，甚至到口腔。

## 2 非典型症狀

- **咳嗽**：慢性乾咳，特別是在夜間或飯後。
- **聲音沙啞**：胃酸刺激聲帶所致。
- **喉嚨異物感**：有「卡住」或「緊繃」的感覺。
- **吞嚥困難**：吞嚥時有阻礙，或吞嚥疼痛。

- **胸痛**：可能被誤認為心絞痛，但通常與飲食或姿勢改變有關。
- **口臭或口腔不適**：由於胃酸回流到口腔，可能引起不適或異味。

## 酒精如何造成胃食道逆流？

### 1 放鬆下食道括約肌 (LES)

酒精可以放鬆下食道括約肌。下食道括約肌位於食道與胃的交界處，正常情況下，它像一個閘門一樣，防止胃內的食物和胃酸回流進食道。當酒精進入體內時，它會放鬆此括約肌，讓胃酸更容易逆流進入食道。

### 2 增加胃酸分泌

酒精會促使胃酸的分泌量增加。當胃酸過多時，無論是因為酒精的刺激還是其他因素，都可能使胃內壓力增加，進一步增加胃酸逆流的風險。

## 酒精對身體的影響

### 1 肝臟的損害

酒精的代謝主要依賴肝臟。過度飲酒會加重肝臟的負擔，長期飲酒會引發一系列肝臟問題，包括脂肪肝、酒精性肝炎、肝硬化，甚至肝癌。這些病變往往在初期沒有明顯症狀，但隨著病情加重，可能會導致肝功能衰竭，嚴重時需進行肝臟移植。

### 2 心血管系統

過度飲酒則會增加高血壓、心臟病、心律不整等風險。長期酗酒還可能引起心肌病變，造成心臟功能衰竭。

### 3 神經系統

酒精對中樞神經系統有抑制作用，短期內可能導致行為改變、注意力下降、判斷力受損，甚至出現情緒波動和記憶障礙。長期過量飲酒可能引起慢性中樞神經損傷，導致智力和記憶能力退化，最終可能演變為酒精性癡呆或其他神經系統疾病。

### 4 消化系統

酒精對胃腸道有直接的刺激作用，過量飲酒容易導致胃黏膜損傷，引發胃炎、胃潰瘍等問題。長期酗酒還會損害腸道功能，影響營養的吸收，進而導致營養不良或其他消化問題。

### 5 免疫系統

酒精對免疫系統有抑制作用，會降低身體抵抗疾病的能力。過度飲酒者更容易感染病毒或細菌，且一旦發病，康復速度也較慢。

## 酒精對心理的影響

### 1 情緒波動與心理依賴

酒精會對大腦中的神經遞質系統產生影響，短期內可能產生放鬆、愉悅的感覺，甚至有助於減輕焦慮和壓力。然而，長期過量飲酒可能引發情緒波動，甚至加重抑鬱症、焦慮症等心理問題。酒精也會使人產生依賴，形成心理和生理上的酒精依賴症。

### 2 認知功能下降



長期酗酒者的認知功能可能會受到損害，表現為注意力不集中、記憶力衰退、學習能力下降等症狀。酒精對大腦的神經細胞具有毒性，尤其是與記憶和學習有關之部位的損害，尤為明顯。

### 酒精與癌症的關聯

酒精與多種癌症的發生有關，包括口腔癌、喉癌、食道癌、肝癌、乳腺癌以及結腸癌等。而且酒精本身會在體內代謝產生乙醛，是一種具有強致癌性的物質。此外，酒精還會削弱免疫系統的功能，進一步增加癌症的風險。

### 如何減少酒精對健康的危害？

## 1 適量飲酒

世界衛生組織（WHO）建議，男性每日飲酒量不超過兩杯啤酒或兩小杯烈酒，女性則不超過一杯啤酒或一小杯烈酒。

## 2 戒酒或減少酒精消費

若已經習慣過量飲酒，戒酒或減少酒精消費對健康將帶來顯著益處。戒酒後，肝臟功能、心血管健康及神經系統的狀況，往往會有所改善。對於有酒精依賴的人群，可以尋求專業幫助，如戒酒門診或心理治療。

## 3 定期健康檢查

長期飲酒者應定期進行健康檢查，特別是肝功能、心血管健康和心理健康方面的檢查，及早發現問題並進行干預。

### 結語

酒精對健康的潛在危害，不容忽視！過量或長期飲酒可能對身體各個系統造成損害，並增加多種疾病的風險。平時應保持健康的生活方式，適量飲酒並定期關注自身健康狀況，是預防酒精對健康造成不良影響的關鍵。🍷