

火燒心、胃食道逆流反覆發作？ 中西醫聯手「護胃」

文／中西醫結合科 主治醫師 江烈欽

現代人生活忙碌，工作壓力大，飲食不定時，加上常外食，甜食、炸物、燒烤的攝取比例增高，使得「火燒心」與胃食道逆流成為常見的疾病。許多人會有胸中一股灼熱感、喉嚨緊卡伴隨異物感、口中常覺酸苦味，喝水都會有嗆咳的不適，甚至到夜間睡眠躺臥時咽喉症狀更為不適，進而干擾睡眠影響生活品質。


上述情形若反覆發作，不但造成生活上的困擾，令人擔憂的是對食道及胃黏膜不斷造成傷害，進一步引發逆流性食道病變、消化性潰瘍，甚至有胃穿孔、腹膜炎等急症發生，長年累積下來更可能誘發食道癌、胃癌等情形發生。

在中西醫結合科門診，我們會透過整合治療，不僅要讓病人能從症狀上獲得改善，進而修復食道及胃黏膜的損傷，促進消化能力而強壯食道及胃等器官，從改善生活品質、強身健體，全方位做到「護胃」的效果。

胃食道逆流是怎麼發生的？

胃食道逆流是指胃中的內容物（如胃酸或食物）逆流到食道，造成食道黏膜刺激與發炎。正常情況下，食道與胃交界處有一個「下食道括約肌」，如同一道閘門（稱之為贲門），來防止胃中內容物往上逆流。

當生活中出現各種不穩定的因素，如工作壓力增加、晝夜節律顛倒、暴飲暴食、飽飢無時、過食辛辣等情形，往往會造成括約



肌鬆弛、腹壓增加或胃排空延遲，就可能會出現胃食道逆流現象。常見症狀如下，且有些病人在躺下或飯後症狀更為明顯。

- ① 胸口灼熱感（俗稱火燒心）
- ② 口中泛酸或苦味
- ③ 喉嚨異物感、慢性咳嗽
- ④ 聲音沙啞或清喉嚨頻繁

西醫治療方式

治療胃食道逆流的核心，在於減少胃酸分泌與保護食道黏膜。常見藥物有「質子幫浦抑制劑（PPI），如耐適恩、百抑潰」、「H2受體阻斷劑，如泰胃美」、「制酸劑，如強胃散、氧化鎂、息痛佳音」以及「胃黏膜保護劑，如吉胃福適」等。這些藥物能有效降低胃酸、減少食道刺激，多數病人在服用後，可見到症狀明顯改善，但是長期使用這類減少胃酸的方法，會有內分泌功能紊亂及消化功能下降的困擾。

此外，生活型態調整也相當重要，例如避免過量咖啡、酒精、油炸食物與巧克力，

飯後避免立即躺下，良好的排便情況，保持腸胃通暢。

中醫治療方法

中醫在胃腑的認知，主要是在「胃主受納、胃主腐熟水穀」，交感神經興奮度增加（肝氣鬱結），造成胃壁的肌肉收縮僵硬（胃氣不降），導致胃壁無法放鬆（胃氣不和），胃的容納量下降導致胃壓增加（胃氣上逆），因而造成胃食道逆流，多認為是「肝胃不和」、「胃氣上逆」等病理狀態有關。

在情緒壓力大、飲食不節或作息不規律時，容易造成交感神經應壓性興奮（肝氣鬱結），妨礙胃的排空運作，導致胃內容物因壓力上升而出現火燒心與泛酸水、噯氣、嘈雜等現象。

治療上，中醫師會依據症狀的不同而辨證論治，例如：

- ① **疏肝理氣**：改善壓力與情緒造成的交感神經興奮。
- ② **清熱和胃**：減少胃酸過多造成胸胃部的緊迫與灼熱感。
- ③ **降逆止嘔**：促進小腸蠕動來幫助胃部內容物排空，減少胃壓增加所產生的逆流。

常見的方劑如半夏瀉心湯、旋覆代赭湯、左金丸、加味道遙散等，可以搭配針灸穴位、導引按摩來促進腸胃蠕動，使上焦得通、津液得下、胃氣以和，緩解胃食道逆流的不舒服。

中西醫整合：

急則治標，緩則治本，標本兼顧

西醫的藥物能快速抑制胃酸、緩解症狀，但有其短效性及耐受性的缺失；中醫則著重於情志調理與改善消化功能，需要較長時間來改變身體的調節與適應。兩者適當整

合，不僅能減少藥物的使用時間，也可以改善藥物的依賴性及耐受性。

比如說，我們可以在急性期、病人胃痛不舒服時，用制酸劑中和胃酸、H₂-BLOCKER或PPI來減少胃酸傷害，搭配中藥調理脾胃、疏肝解鬱，能讓治療效果更好，藥物使用也少。對於長期反覆發作或壓力型病人，中西醫整合是讓病人得到有效周全治療的不錯選項。

日常護胃小提醒

想要遠離火燒心與胃食道逆流，平日可注意以下幾點：

- ① 三餐定時定量，避免暴飲暴食而增加胃腸消化負擔。
- ② 飯後可散步15~20分鐘，在2~3小時內不能臥躺，促進胃排空效能。
- ③ 咖啡、茶飲容易增加胃酸分泌，避免過度攝取刺激胃壁，引發不適。
- ④ 油炸食物、辛辣燒烤、甜食糕點，容易導致胃排空難度，應盡量避免這類食物。
- ⑤ 控制體重，避免腹圍過大，造成胃壓上升，間接加重胃食道逆流。
- ⑥ 放鬆壓力、保持良好睡眠，讓胃壁放鬆，減輕胃部壓力。

結語

全方位守護助您遠離火燒心

胃食道逆流症狀雖然常見，如果長期忽視，可能演變為逆流性食道炎、消化道潰瘍，甚至是嚴重的食道及胃的病變。生活上如果有胃食道逆流的症狀反覆發作，建議尋求專業醫師透過現代儀器檢查評估外，同時透過中西醫整合治療與生活習慣調整改善，才能真正守護腸胃健康，遠離惱人的「火燒心」。