



# 解決胃食道逆流

文／中醫內科 主治醫師 李嘉菱

「醫生，我溢赤酸，胃嘈嘈，火燒心，一躺下來就胸悶，晚上都睡不好。」門診常見患者有典型胃食道逆流的主訴。胃食道逆流，即胃液病理性回流至食道，胃液中含有液體，空氣，半固體（食物），酸鹼性不固定，可為酸性、非酸性或鹼性（膽汁）。胃食道逆流在西方國家盛行率較高，國內有許多大型研究統計發現，盛行率亦有逐年增加的趨勢。

## 臨床症狀

胃食道逆流對健康的影響，從沒有症狀的生理性回流，到產生症狀、內視鏡或組織檢查發現的解剖構造異常等，可分為食道內及食道外來說明：

### ● 食道內症狀

胃酸逆流到食道而引起不適，或造成食道黏膜組織改變的食道疾病，典型症狀如：胃酸逆流、胸口灼熱；非典型症狀如：非逆流性胃灼熱、上腹痛、胸悶、胸痛、易飢、食後腹脹、食量減少、打嗝、噯氣、食道異物感、吞嚥困難等。

### ● 食道外症狀

胃酸流至咽、喉、氣管、鼻、口腔，會導致夜眠咳嗽、慢性咳嗽、咽喉炎、氣喘、晨起或持續聲音沙啞、咽喉異物感、口腔異味（苦味、鹹味）。當反覆性胃酸吸入至肺，將導致或加重慢性支氣管炎、氣喘、肺纖維化、慢性阻塞性肺病或肺炎。此外，慢性鼻竇炎及牙齒蛀蝕也應考慮胃食道逆流的可能性。

## 致病原因

### 1. 蠕動異常

- 暫時性下食道括約肌放鬆：此乃胃食道逆流的主因，可因放鬆太頻繁而導致。
- 食道排空能力不足
- 下食道括約肌鬆弛
- 胃排空過慢，導致胃擴張，刺激暫時性下食道括約肌放鬆。

### 2. 構造異常

- 食道裂孔疝氣，妨礙下食道括約肌的收縮功能。

### 3. 毒害因子

- 胃酸過多：如胃泌素瘤分泌過多胃酸而導致逆流

# 不再火燒心

- 幽門螺旋桿菌感染，幽門螺旋桿菌會在胃酸多的環境下生長。
- 十二指腸膽汁及鹼液逆流，可能導致胃食道逆流的併發症。
- 食道腺體或黏膜受損
- 唾腺分泌不足，如乾燥症患者。

## 4. 社會及生活型態

- 腹腔內壓力增加如運動員
- 情志壓力：會增加毒害因子的敏感度
- 菸：抽菸會增加胃酸逆流，降低黏膜完整性，造成口乾。
- 酒：不論是啤酒或烈酒，均會降低下食道括約肌壓力，影響食道蠕動。
- 肥胖：進食後胃擴張，會刺激暫時性下食道括約肌放鬆，食物刺激胃酸分泌，使腹腔內壓力增加。

## 5. 飲食

- 不良飲食習慣：消夜、吃飽即躺下、三餐不正常、少量多餐、斷食。
- 易生痰的食物：甜食、巧克力等，脂肪含量高，會降低下食道括約肌靜止壓力。
- 增加胃酸的食物：酸性食物（醋、梅子等）、咖啡、茶類，會降低下食道括約肌靜止壓力。
- 難消化的食物：糯米、玉米。

- 易脹氣的食物：豆類、堅果、牛奶、稀飯、麵包、發酵食品。
- 寒性蔬果：瓜類除木瓜、南瓜外，大白菜、苦瓜、白蘿蔔、黃瓜、絲瓜、冬瓜、番茄、橘子、柿子、山竹、蓮藕、綠豆。
- 刺激性食物：辛辣物、燥熱物。

## 6. 藥物

- 會降低下食道括約肌壓力的藥物（如抗氣喘藥theophylline、避孕藥、鎮靜劑、鈣離子阻斷劑、alpha-adrenergic antagonists、nitrates、Meperidine、anticholinergics、prostaglandins等）。
- 胃食道黏膜受損藥物（Aspirin、NSAID等）
- 偏寒性的抗生素
- 類固醇

## 7. 神經肌肉缺陷

- 腦性麻痺與唐氏症患者的食道蠕動異常

## 8. 自體免疫疾病

- 硬皮症、CREST syndrome、混合結締組織病、乾燥症、囊狀纖維化：患者的下食道括約肌壓力降低、食道收縮力降低、食道蠕動異常。

## 9. 其他情況

- 懷孕：懷孕時，體內黃體素及雌激素升高，導致下食道括約肌壓力降低，子宮逐漸增大而導致腹腔內壓力增加。
- 慢性打嗝：打嗝會導致下食道括約肌壓力降低

## 診斷方式

### 1. 症狀分析

症狀的描述（胃或胸口灼熱），發生時間，誘發原因，對制酸劑的反應等。

### 2. 抑制胃酸藥物的嘗試治療

給予2星期的抑制胃酸藥物治療，若有效即可診斷為胃食道逆流症，質子幫浦抑制劑是最佳選擇藥物。

### 3. 內視鏡

判定食道炎嚴重程度的最佳診斷方法，也是唯一能偵測巴洛氏食道的診斷方法，視需要可同時做組織切片檢查，適用於：

- 非典型的胃食道逆流症狀
- 症狀持續，對藥物治療無反應。
- 存在以下警示症狀：吞嚥困難、體重減輕、貧血、吐血、上腹部腫塊。

### 4. 24小時食道酸鹼度測定

將一可測PH值的電極，經鼻腔放在食道，距下食道括約肌上方約5公分處，連續測電極所在位置24小時內的PH值變化，若 $\text{PH} < 4$ 即判定有胃食道逆流發生，並可探測PH值變化和症狀出現的時間是否吻合。非糜爛性逆流疾病的患者適用這項檢查。

### 5. X光鋇劑食道造影術

有些微幫助，適用於吞嚥困難者。可偵測有無食道狹窄、食道蹼、食道裂孔疝氣。

### 6. 食道檢壓術

將測壓力的電極從鼻腔插入，經食道進入胃內，再慢慢將電極回抽，測量下食道括

約肌壓力。適用於吞嚥困難者，術前評估有無食道蠕動異常及術後評估療效。

## 併發症

胃食道逆流若不治療，長期可能引起下列併發症：

- 食道內：食道潰瘍、食道狹窄、巴洛氏食道（食道腺癌的癌前驅病灶）、食道腺癌。高達60%的患者有明顯的典型症狀，內視鏡檢查卻沒有發現食道受損，即非糜爛性逆流疾病。約40%的患者食道外觀可見糜爛（糜爛性食道炎），其中5%有潰瘍（吐血、吞嚥疼痛）、賁門狹窄（吞嚥困難）、巴洛氏食道（吐血、吞嚥疼痛、吞嚥困難）、食道癌（快速持續地吞嚥困難、體重下降、肌肉消瘦）等併發症。
- 食道外：氣喘、鼻竇炎、逆流性咽喉炎、聲帶潰瘍、氣管狹窄等。

## 中醫論病因病機

一般說來，泛吐酸水的症狀，稱為泛酸；酸水由胃中上泛，若隨即嚥下者，稱為吞酸；不咽下而吐出者，則稱吐酸。吞吐酸在中醫的病因病機，可因肝氣犯胃，或因脾胃虛寒、陽氣不舒，或因風寒外閉肌表，或因濕痰內阻，或因飲食積滯，最後均有從熱化而為酸的病理過程。

- 飲食不節：常見患者偏食肥甘厚味、煎炸、黏膩難化食物，或過飽，或飲啤酒、烈酒過量，損傷脾胃，內生濕熱，化為胃酸。
- 七情內傷：常見患者心情鬱悶或易怒，傷肝而氣機阻滯，影響脾胃消化，出現兩脅

脹痛，噯氣吞酸。或由思慮傷脾，脾胃受損，痰濁內聚釀而成酸。

- 寒邪犯胃：由於暴受風寒或過食生冷，胃的陽氣受阻，濕濁內停，鬱而成酸。
- 脾胃虛弱：由於稟賦不足，或勞倦內傷，脾胃受損，運化不佳，導致噯氣或泛吐清涎酸水。

### 中藥治療與飲食衛教

中醫治療胃食道逆流，除了使用直接制酸的藥物如烏貝散，或清熱化痰濕的中藥以外，常加入健脾與滋養胃陰的中藥以修復胃黏膜，並針對產生胃酸的原因加以治療。例如：過飽或食入難消之品加以消食，情志鬱悶或易怒加以疏肝理氣，暴受風寒加以祛風散寒，過食生冷加以溫補脾胃。此外，若有其他伴隨症狀則隨症加減，如胸悶、咽喉異物感、睡眠品質不佳、脹氣、噯氣、打嗝、食少易飢餓、食量大難以飽足等。

對病患的衛教也很重要，如飲食宜三餐正常、食量固定、不吃易生痰或促進胃酸分泌的食物、少吃難消化的食物。如果吃飯後容易腹脹則應避開容易脹氣的食物，不論是寒性瓜果、蔬菜或辛辣、燥熱、有刺激性的食物都暫時不要吃。情緒宜穩定，要適當的抒發；盡量在晚上11點前就寢，因為熬夜容易傷肝陰，長期下來更會進一步傷胃陰，導致胃壁（胃黏膜）變薄，降低對胃酸的耐受度。

治療期通常需要3個月左右，視個人情況而不同。在這段期間，需要患者耐心配合，包括按時服藥及養成良好的生活飲食習慣，方可早日康復，也不容易復發。

### 減少胃酸的簡易食療

- 富含膠質的食物：植物性膠質如地瓜葉、皇宮菜、黑木耳、白木耳、秋葵、紫菜、海帶、紅鳳菜；動物性膠質如豬腳、豬腳筋、雞爪、海參。
- 中藥材：滋養胃陰如百合、石斛、沙參、麥冬；健脾益氣如玉竹、黨參；疏肝理氣如橘皮、佛手、玫瑰花；活血通絡如丹參、川七。

### 門診常見的問題釋疑

胃食道逆流患者經常問起下列食物可以吃嗎？答覆如下：

- 奶製品：具有緩衝胃酸的作用，當胃酸分泌增加時，胃中的牛奶可中和酸離子，使病人不覺得胃酸過多，但這對脹氣、乳糖不耐易致腹瀉的人並不適宜。羊奶偏於熱性，熱性體質的患者尤應避免。
- 苦茶油：苦茶油是用油茶樹的種子壓榨而得，含有豐富的單元不飽和脂肪酸，有潤滑及保護胃黏膜的效果，建議在烹煮過程中加入，不建議直接飲用。
- 幫助消化的食物：如酵素、益生菌、紅麴、納豆等，均需小心服用，例如胃陰不足的患者不宜長期食用酵素，體質偏寒的患者不宜過食益生菌，易飢餓的患者不宜過食紅麴、納豆。

至於薄荷油、萬金油等外用藥具有揮發性，塗抹局部可促進腸胃蠕動，改善脹氣，但因其性偏涼，不適合寒性體質的患者。☹