



漫談火燒心

◎量子社區醫療群/品安診所 黃長發醫師

食道中持續產生灼熱感，喉嚨裡有酸酸的液體，甚至產生吞嚥困難的症狀。因胃酸逆流到食道產生胸膈、胸口灼熱、吐胃酸。若酸液由呼吸道吸入，則可能以慢性咳嗽、口臭、喉嚨痛，甚至以氣喘來表現。在醫學上的說法為胃食道逆流性疾病。

胃食道逆流症的原因主要是食道括約肌(賁門)的功能不良、胃酸分泌過多、有些藥物(如降血壓藥或支氣管擴張劑)和食物(煙、酒、咖啡或高脂肪食物)或飯後馬上平躺、過緊的褲子、肥胖都會增加腹部壓力而產生症狀。

典型的胃食道逆流以火燒心來表現，是指位於喉嚨至劍突中間的灼熱感，症狀因進食而更加惡化。臨床上懷疑罹患此症時，以安排胃內視鏡檢查，除可確定食道炎的嚴重度，並排除腫瘤及消化性潰瘍等可能引起相似症狀的疾病，若有需要確定診斷可以24小時食道酸銜銜記錄器為之。

輕微而不影響作息的症狀可經由調整生活及飲食習慣而改善，如睡前兩小時內避免飲食，每餐應為八分飽並減少脂肪含量，避免甜食、巧克力、酒、咖啡或飲料，減重、戒菸，或睡覺時枕頭墊高。

如果調整生活習慣而無法改善症狀時就必須輔以藥物治療，如制酸劑、胃子幫浦抑制劑或促進胃腸蠕動的藥物。若藥物治療失敗，可考慮以手術或內視鏡治療來改善賁門的壓力。總之胃食道逆流症只要確定診斷找到原因，就可以對症治療，而獲得最佳效果。

醫師簡介

黃長發 醫師

量子社區醫療群/品安診所

