

胃酸倒流知多 D 中藥針灸幫到你

余嬌洋醫師

仁濟醫院—香港浸會大學中醫診所暨教研中心（深水埗區）

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

胃酸倒流又稱為胃食道逆流（英文：Gastroesophageal reflux disease，縮寫：GERD），是指長期的胃酸或上十二指腸液反常的向上反流進入食道乃至口腔的一種疾病，GERD 可能合併下食道括約肌功能異常及食道黏膜損傷。

那麼胃酸導流通常會有哪些症狀呢？

胃酸倒流的症狀是因人而異的，典型症狀表現為夜晚出現“火燒心”的感覺，影響睡眠，胃痛，噯氣頻繁。非典型症狀表現為反復喉嚨瘙癢，口乾口苦，容易牙痛及口瘡，胸悶咳嗽等。

部分病人忽視 GERD 引發的症狀，認為“捱過去”就可以，或者試圖自行購買胃藥服用了事。一 GERD 可能導致食道及胃出現炎症，嚴重的細胞病變可能演化成癌症，因此反復出現 GERD 症狀一定要儘快求診。

關於胃酸導流症的一些誤區：

某些胃酸導流的症狀類似於“熱氣”或者感冒，很多病人會自行飲用清熱湯水、涼茶等，試圖通過“食療”來緩解症狀。我們需知道每人的體質情況不一，在不了解自己下胡亂進補或祛邪，只怕反虛虛實實之戒，適得其反。

中藥及針灸對緩解相關症狀具有一定作用，惟每人體質、病況、病史不一，若非詳問病史，察其舌脈，則難以為病人開出最適合的藥方。需知道中醫所治的是人而不是病或甚症狀，並沒有一條通方治病。

除了藥物及針灸治療外，更重要的是改變自身生活習慣。脾胃大家李東垣在脾胃論中反復強調生活習慣的重要。如《脾胃虛實傳變論》：夫飲食失節，寒溫不適，脾胃乃傷；《脾胃勝衰論》：飲食不節，勞役所傷，以致脾胃虛弱。飲食有節是指飲食有節度，有節制。勞役不單是指勞動，按《說文解字》勞者，劇也，也可指過度的意思。《內經》云：勞則氣泄，跟飲食一樣，勞逸亦需講求有節有度。

我們一般會建議患者戒煙酒宵夜，三餐定時定量且而不暴食或過份節食，忌食用油膩生冷辛辣食物。硬物如燕麥，糙米等亦應該減少食用。部分人食用麵包或白粥或感到

不適，可按自身狀況忌食。此外，穿着寬鬆的衣物及睡眠時墊高頭部亦可減緩相關症狀。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。