

24 | 火燒心、喉嚨卡卡，竟然都是胃酸逆流惹的禍？

胃和食道的交界處，有一圈像「閘門」的肌肉，平常負責把胃酸關在胃裡。閘門一鬆，胃酸就會往上跑，造成胸口灼熱、酸水湧上來。多數人只要調整飲食與生活習慣，再配合藥物，就能控制得很好。

先認識逆流的症狀

胃食道逆流的**典型症狀只有兩種**：胸口灼熱（俗稱火燒心），以及酸水逆流到喉嚨或嘴巴。

除此之外，胃酸也可能刺激喉嚨與氣管，出現各種「不典型症狀」，例如喉嚨異物感、一直想清喉嚨、聲音沙啞、慢性咳嗽、半夜嗆咳、胸悶胸痛、打嗝、上腹脹痛、嘴巴酸苦。不少人看了好幾科，最後才發現原來是胃酸在作怪。

要特別提醒的是，**胸痛一定要先排除心臟問題**，不要自行認定是逆流。

為什麼會逆流

閘門變鬆、胃的上端滑進胸腔（橫膈膜裂孔疝氣），或肚子裡的壓力太大，胃酸就容易往上衝。找出自己屬於哪一種原因，治療才能對症：

原因	常見情況	可以怎麼做
體質	閘門天生較鬆、橫膈膜裂孔疝氣、年紀增長	生活習慣調整加上藥物控制，嚴重時可考慮手術
飲食	吃太飽、吃太快、吃宵夜，以及下方表格中的誘發食物	七、八分飽，找出並避開自己的地雷食物
生活習慣	體重增加、腰圍變粗、吃完就躺、抽菸、喝酒、壓力大、睡眠不足	減重、晚餐後 3 小時內不躺下、戒菸少酒
肚子壓力增加	便秘用力、穿緊身衣褲、常彎腰搬重物、懷孕	改善便秘、穿寬鬆衣物、飯後避免彎腰
藥物	部分血壓藥、氣喘藥、安眠鎮靜藥、止痛藥、骨質疏鬆藥、荷爾蒙藥	不要自行停藥，回診時和醫師討論是否需要調整

容易引起逆流的食物

種類	常見食物
油炸、高油脂	炸雞、鹽酥雞、炸排骨、薯條、肥肉、五花肉、滷肉飯、牛排、培根、香腸、奶油濃湯、火鍋湯底、蛋塔與酥皮點心
甜食	蛋糕、甜甜圈、餅乾、甜麵包、冰淇淋、甜湯、含糖飲料
巧克力	巧克力、可可、巧克力口味的甜點與飲料
糯米製品	粽子、湯圓、麻糬、油飯、米糕、年糕、紅龜粿
含咖啡因飲料	咖啡、濃茶、奶茶、手搖茶飲、可樂、能量飲料
酒類	啤酒、紅酒、白酒、高粱、調酒
碳酸飲料	汽水、可樂、沙士、氣泡水
酸性食物	柳丁、橘子、檸檬、葡萄柚等柑橘類與果汁，番茄、番茄醬、醋、酸辣湯
辛辣刺激	辣椒、麻辣鍋、咖哩、胡椒、生洋蔥、生大蒜
薄荷	薄荷糖、薄荷口香糖、薄荷茶

看到這張表不必緊張，每個人的地雷不一樣。建議記錄兩週的飲食與症狀，只避開真正會讓自己不舒服的食物，不需要全部戒掉。

改善逆流的生活習慣

- 每餐七、八分飽，細嚼慢嚥。
- 晚餐後 3 小時內不躺下、不吃宵夜。
- 體重過重的人，減去體重的 5% 到 10%，症狀就能明顯改善。
- 床頭整個墊高 15 到 20 公分，或使用楔形枕；只疊枕頭會讓肚子折起來，反而更容易逆流。
- 睡覺可以採左側躺。
- 飯後 2 小時內避免彎腰和劇烈運動。

藥物治療

飲食與生活調整後仍不舒服，請醫師檢查、評估後開立適合的藥物治療。最常用的是胃酸抑制劑，服用時有一個小訣竅：**飯前 30 到 60 分鐘空腹服用，而且吃完藥後一定要用餐，效果才會**

最好。因為這類藥物要在胃開始分泌胃酸、也就是吃東西的時候，才能發揮最大的作用。一般先治療 4 到 8 週，再由醫師決定如何減量，請不要自行突然停藥。

藥物控制不佳、不希望長期服藥，或合併較大的橫膈膜裂孔疝氣時，可以和醫師討論腹腔鏡胃底摺疊手術或內視鏡抗逆流手術。

喉嚨卡卡，不一定是逆流

慢性咳嗽、清喉嚨、痰多、聲音沙啞、喉嚨有異物感，可能和逆流有關，但研究發現，這類喉嚨症狀的人吃了胃藥，改善的不到一半。其他常見的原因還有：

- **鼻涕倒流：**過敏性鼻炎、鼻竇炎讓鼻涕往後流，長期刺激喉嚨。
- **扁桃腺結石或扁桃腺肥大：**常有單側或雙側卡卡感。
- **甲狀腺腫大或結節：**從前方壓迫，產生壓迫感。
- **壓力與緊張：**檢查都正常、空吞口水時特別卡，真正吃飯時反而不卡，常和壓力、焦慮有關，醫學上稱為「喉球症」，俗稱「梅核氣」。

所以，有火燒心或酸水逆流的人，醫師通常會先治療逆流一段時間；喉嚨症狀仍沒有改善，再安排喉鏡或胃鏡檢查，找出真正的原因。

什麼時候要接受胃鏡

多數逆流不需要一開始就做胃鏡，但出現以下情況，建議接受胃鏡檢查：

- 吞東西卡卡，尤其是越來越嚴重、從固體吞不下到連液體都困難
- 吞東西會痛
- 吐血、解黑便，或被告知有貧血
- 體重不明原因減輕、持續噁心嘔吐
- 只有不典型症狀，沒有火燒心或酸水逆流
- 規則服藥 8 週仍未改善，或一停藥就復發
- 55 歲以上才開始出現症狀，或家人有胃癌、食道癌

民眾常見問題

胃藥要吃一輩子嗎？多數人不需要。症狀穩定後，醫師會逐步減量，或改成有症狀時再服用；只有重度食道炎等少數情況需要長期用藥。

長期吃胃藥會不會傷身？ 新聞提到的骨折、腎臟病、失智等，多半是研究中觀察到的關聯，不代表是藥物造成。有需要時使用，好處通常大於風險，醫師也會以最低有效劑量為原則。

喝牛奶可以護胃嗎？ 牛奶只能短暫中和胃酸，其中的脂肪和蛋白質之後反而會刺激胃酸分泌，不建議當成治療方法。

立即就醫：胸痛合併冒冷汗、喘不過氣、左肩或左手痠痛，可能是心臟問題，請立刻撥打 119 或前往急診。

回診時機

規則服藥 8 週仍未改善、一停藥就復發，或出現上述需要接受胃鏡的情況，請回診；如影響生活或有任何疑慮，歡迎提早就診。

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808