中醫幫你治療與保健（三）

中醫診治火燒心 胃食道逆流

中醫部 謝宗運醫師

為什麼會火燒心？

在現代人忙碌的生活中，您是否也曾感受過「火燒心」一般的胸口灼熱或胸悶感？嚴重時甚在至會嘔吐酸水？其實不是有火在燒，而是您的胃酸從胃向上逆流，刺激食道所引起的！這就是門診常見的「胃食道逆流」(Gastroesophageal Reflux Disease)、或稱「泛酸」。

根據統計，每四個台灣人就有一個會發生這樣的症狀，好發因子包括男性、抽菸、喝酒、肥胖等等，且近年有年輕化趨勢。主要源自於生活上的壓力與不良的飲食習慣所導致。胃食道逆流的診斷，從患者的臨床表現就能確診，然而仍須排除感染或藥物引起的食道炎、食道運動功能障礙、消化道潰瘍與冠狀動脈疾病等等。

中醫如何看待火燒心

中醫認為胃氣在正常的情況應該要往下降，但當胃受到其他臟腑或外來的刺激而使得胃氣不降反升，此時就會出現胃食道逆流的症狀，如果沒有適當調理，許多人會出現長期乾咳的症狀，甚至是部分食道癌的成因。在確診為胃食道逆流的病人中有三分之一接受胃鏡檢查會查出食道潰瘍，且許多沒有症狀的人在定期健檢接受胃鏡檢查時也會發現程度不等的食道潰瘍。

在戰國至秦漢時期成書的黃帝內經《素問 · 至真要大論》中便首次提到吐酸病名，後世醫家在內經的基礎上提出不同的病機理論，並通過長時間的臨床實踐來修正，目前臨床上依患者體質與病因病機的不同，除了使用「和胃降氣」的中藥來治療，也會教導患者做「健胃功」來幫助腸胃氣機的舒暢（請掃描 QR code 看影片）。患者本身也可以藉由飲食習慣的調整：先喝湯再吃固體食物、少吃油膩食物、每餐只吃七分飽、睡前兩個小時不進食、戒菸、戒酒、維持正常體重、適度調節生活與工作的壓力、保持愉悅的心情來減緩症狀。針灸的治療常會選用內關、足三里、中脘等穴來治療，民眾平時在家自己做穴位按摩，也可以收到不錯的功效。

為什麼喉嚨常會有卡卡的感覺？

許多患者時常覺得喉嚨中有痰或是異物感，需要藉由咳嗽或清喉嚨的動作來緩解症狀，雖然相關的鑑別診斷有很多，像是咽喉部的腫瘤、聲帶瘜肉、鼻涕倒流、扁桃腺發炎、自律神經失調等等，輕度的胃食道逆流也是常見的原因之一。有這樣的症狀，除了使用中藥治療，也可以透過適度的飲食與生活作息調整來緩解。試試看這些方法，胃氣就可以順利和降喔！