

醫師最怕看到的假胃食道逆流！4招自救比胃藥還有效

資料來源: 早安健康醫療網_生活知識影片

時間: 2020-06-19

「喝咖啡、吃甜食，又讓你胃食道逆流了嗎？」耳熟能詳的廣告詞，讓大家對胃食道逆流多少都有點印象。胃食道逆流是現代很常見的疾病，研究發現，在台灣每4人就有1人有胃食道逆流的問題，胃酸長期刺激食道更有引發癌症的風險。

胃食道逆流主要分三大原因，分別如下：

1. 賁門太鬆：食道與胃中間的賁門口括約肌鬆弛。主要是特定飲食或吸菸刺激引起。
2. 胃部壓力大：壓力導致胃撐太大，食物胃酸無法向下跑，只好改為向上衝到食道引發逆流。
3. 食道太敏感：食道神經過於敏感。一般正常狀況下我們多少都會有一點逆流，但食道神經太敏感的人，即使只是稍稍程度的逆流也會感到不適。

吳文傑醫師透露，現代人的胃食道逆流大部分屬於後兩者，也就是壓力大及太敏感的問題。吃甜食、喝咖啡導致賁門太鬆、引發逆流，目前反而是比較少的，「因為廣告常見，大家因此更注意。」

胃壓力大是肇因於不良的飲食生活習慣，包括吃太多、吃太快、喝過量的氣泡飲料等等，導致胃撐開，此時若立刻睡覺或做運動，就可能引發胃食道逆流。而食道太敏感的類型，多半會合併焦慮、恐慌、憂鬱、強迫等症狀。

● 胸悶、喉嚨卡卡可能是假逆流？假逆流原因多

有時候出現胸悶、胸痛、喉嚨卡卡等症狀，不一定是罹患了胃食道逆流。吳文傑醫師就分享，在臨床上常見到的是所謂的「假逆流」現象。

「腸胃科最怕看到的就是假逆流。」吳文傑醫師坦言，假逆流很難治療，如同燙手山芋一般。假逆流的症狀有時候跟典型的胃食道逆流症狀很類似，出現像是胸口痛、悶、灼熱等，此外也有一些非典型的症狀像是喉嚨卡卡、咳嗽、頭痛、耳鳴等。

● 腫瘤、心臟疾病

吳文傑醫師分享臨床經驗，以胸痛的症狀為例，曾有患者一直以為自己是胃食道逆流，但跑了各大醫療院所都治不好，直到有一天突

然胸口劇烈疼痛送急診，結果發現長期不適是因食道的縱膈腔長了一個大腫瘤；也曾有患者檢查發現是心臟相關的疾病，都要特別留意。

● 壓力大、自律神經失調

有些人表現出來的症狀是「喉嚨卡卡、緊緊」，也常被誤認是因胃食道逆流引發，但這也有可能是假逆流的一種，尤其是二、三十歲的年輕人，生活及工作的壓力大，身體長期處在緊繃的狀態，同時若又有喝咖啡等刺激性飲品的習慣，容易造成喉頭肌肉過度緊繃，無法放鬆。

其中，有些人可能是因「自律神經失調」引發，通常還會合併睡眠品質差、吃飯及講話速度快等狀況。

● 假逆流如何改善？

最重要的是要找到「真正的原因」，所以若長期困擾於相關症狀，建議趕緊就醫。

吳文傑醫師指出，若是因腫瘤或其他疾病引發的類似胃食道逆流的症狀，只要對症處理即可改善。

而如果是「壓力大、自律神經失調」類型，首先該做的是將胃藥停掉，因為胃藥無法改善症狀。可透過「戒除咖啡因、戒菸」方式，去除刺激性因子，以及「運動、好好睡覺」釋放壓力，讓身體能夠好好放鬆及修復。

憂鬱症或焦慮症等情形，就需要精神科醫師及諮商心理師等專業人士的介入。吳文傑醫師提醒，出現類似胃食道逆流的症狀，起初大家可能不太能聯想到可能是精神相關疾病導致，但若長期出現喉嚨卡卡、胸悶等，就醫看診卻找不出任何問題，同時伴隨其他憂鬱症可能出現的症狀時，就要提高警覺，適時尋求專業協助。

● 急性發作期

吳文傑醫師說，若真的是胃食道逆流的患者，在急性發作期手邊又沒有藥物時，可以利用下列的方式緩解不適：

1. 小口喝溫水：吳文傑醫師指出，胃酸逆流到食道可能會有些酸水殘留在食道，引發胸口灼熱疼痛，此時藉由喝水可協助沖刷食道，讓胃酸回到胃裡面，緩解疼痛。
2. 小蘇打粉漱口、清洗鼻腔：若是胃食道逆流造成喉嚨卡卡、腫痛時，可利用一湯匙的食用性的小蘇打粉，加入 500c.c. 的水漱口或清洗鼻腔，有助中和胃酸，避免胃蛋白酶及酸水持續傷害咽喉部。

3. 吸、吐氣：可以做腹式呼吸，當吸氣時橫膈膜就可以協助賁門口夾緊。吳文傑醫師建議，吸氣時可維持 5~10 秒，盡量將氣吸飽一點，再慢慢吐氣，可緩解胃食道逆流引發的胸悶症狀。
4. 睡覺時墊高枕頭，並左側躺：很多人下班應酬、吃宵夜，回到家後又必須馬上上床睡覺；或是午餐吃完要躺下午休時，吳文傑醫師建議將枕頭墊高，稍微斜躺取代平躺，有助緩解胃食道逆流。
5. 按摩賁門口：右手大拇指頂住賁門口，並用左手輔助按壓、搓揉按摩，可幫助壓緊賁門口，避免胃酸逆流。而在中醫中，此處也是治療胃痛的「中脘穴」位置。

● 緩和保健期

避免讓賁門鬆弛的食物：例如薄荷、糖果、巧克力、咖啡、紅茶、油炸物、氣泡飲料，都會讓賁門口暫時放鬆。

1. 避免吸菸：香菸一樣會造成賁門口鬆弛。
2. 飯水分離：吳文傑醫師指出，要盡量減少喝湯水的機會，例如吃一碗牛肉麵，吃麵及牛肉就好，湯淺嚐即止就好。
3. 睡眠充足：睡眠不足會導致自律神經失調，控制腸胃道神經失調時，腸胃道蠕動會紊亂，引發胃脹、逆流的情形。
4. 吳文傑醫師也提醒，若有胃食道逆流的困擾，透過調整生活仍然沒辦法獲得有效改善時，建議就醫尋求更多協助。

進修部學生事務組 關心您