

## 傳統醫學科

●學經歷● 國立成功大學老年學研究所  
中國醫藥大學學士後中醫學系  
高雄榮總傳統醫學科主治醫師  
郭綜合醫院中醫科主治醫師  
財團法人慈濟醫院大林分院中醫部總醫師  
台北世大運運動防護與緊急處置團隊中醫師

●專長● 中醫針灸科 | 中醫美顏針



主治醫師 鄭秣丞



火燒心

胃酸逆流

# 「火燒心」 中醫來幫忙

工作忙碌，壓力大，三餐不定時，吃了刺激性的食物後突然喉嚨一陣酸熱灼燒感，哎呀！火燒心又來了，您也有類似這樣的胃食道逆流症狀嗎？

胃食道逆流，俗稱「火燒心」、「溢胃酸」，指的是胃中的內容物逆流至食道，因而引發不適症狀或其他併發症的疾病，其在台灣的盛行率逐年上升，近年來盛行率約為12-16%，是臨床上最常見的消化道系統疾病之一。臨床的症狀又可分為典型症狀及非典型症狀，典型症狀就是心口灼熱和胃酸逆流；而非典型症狀則有吞嚥困難、胸悶胸痛、喉炎、慢性咳嗽、氣喘、睡眠障礙等，長期胃食道逆流引發逆流性食道炎，可能導致食道炎症病變，甚至癌化，若有上述的症狀可不能置之不理。

胃食道逆流在中醫文獻中屬於「吐酸」的範疇，發病原因多半和情志不遂、飲食不節、菸酒無度等相關，與現代研究胃食道逆流的危險因子例如常年不良飲食習慣、工作勞累、缺乏運動、情緒精神狀態、肥胖等是相符合的，因此在中醫的治療概念中，重視基本腸胃功能的調理，更會依據患者的情緒、壓力、飲食、睡眠等狀況作全面性的改善，可選擇以藥物或針灸來治療。

臨床常見胃食道逆流的證型及治療方式如下：

1. 肝氣犯胃：這類的患者發作時會覺胃中有燒灼感，且平日有胸悶、口苦咽乾、心煩易怒等症狀，大多是工作或生活壓力大，因此中醫治療中重視情緒及壓力的調理，常用疏肝理氣、和胃降逆的藥物如左金丸。
2. 飲食積滯：這類的患者平日消化不良，有打嗝、脹氣、便秘等問題，顯示消化系統的氣機受阻，大多是因飲食習慣不良，發作時除了胃有灼熱感之外，也會覺得打嗝口氣帶著酸臭味、腹脹滿、食欲差，因此中醫的調理重視消食導滯，理氣和中，讓氣機上下通暢，常用的藥物如保和丸。
3. 寒濕內阻：這類的患者發作時會有明顯的胸悶、胃堵感、食欲差、大便軟散等症狀，大多是因為喜食生冷寒涼的食物，體內寒濕之氣累積，影響脾胃的功能，因此中醫調理需要養肝胃，溫中祛濕，讓腸胃系統運作活絡起來，例如香砂六君子湯。

胃食道逆流的不適會造成日常諸多不便，影響生活品質，長期下來加重身體負擔。脾胃是人的根本，是補充精神體力的來源，脾胃功能不佳，對於整體身體健康亦有多重影響，中醫在調理脾胃方面自古以來頗有療效，一定能成為您對抗疾病的助力。