

胃酸倒流

Sue 是會計師，工作極忙碌，飲食不定時，忙得不可開交時更會忘了吃飯當作減肥，平常少不免應酬。近期每逢晚餐後都會胸口翳痛，時有火灼感，平臥尤甚。火灼直燒上咽喉，熱灼不適之餘，還被酸灼刺激得咳嗽，不得不起身灌暖水以減緩不適。偶有胃痛，服用止痛藥無效，遂來求診。

與 Sue 首次見面，她是按着肚皮、彎着腰，步行入診症室的，經詳細診斷後，她的不適源於胃酸倒流。問診期間，得知她平素嗜吃辣物，最愛麻辣火鍋。

據統計，本港約有一成人有不同程度的胃酸倒流，但多數人卻忽視問題的重要性，多見自行購買胃藥服食便了事。其實，胃酸倒流並非簡單的胃痛或消化不良，而是與肝膽臟腑相關的胃部機理毛病，如久不治理，可惡化成食道炎、胃潰瘍甚至消化系統細胞病變。

主要成因

肝膽氣過盛：肝膽相照，指肝與膽關係密切，互相照應。同時根據五行理論木剋土，肝臟的五行屬性為木，脾臟則屬土；肝氣主升，胃氣主降。若因七情過極，生活不規律導致肝氣過旺，會加重對脾胃的制衡，形成木乘土之象，因此肝膽不和會引致胃病。此類患者多見胸中灼熱，每於勞累或情緒緊張時加重、心煩易怒、兩脇脹痛及咽乾口渴等。

痰熱內蘊：飲食酸性或肥膩太過，傷及脾胃，內釀痰熱，痰阻食道，使胃氣不降，令酸水往上逆流。患者多見胸中灼熱、胃脘滿悶、口乾但不欲飲、小便黃及大便不暢等。

脾胃虛寒：飲食不節制、嗜吃冷飲或冰涼的食物，或過勞致腎陽虛，火不生土所致脾胃虛寒，而脾主肌肉，脾虛使胃部括約肌鬆弛，胃失和降，導致胃酸上湧。此類患者多見胸中灼熱不甚、神疲乏力、飲食喜溫及大便稀溏等。

胃酸倒流最受影響的當然是那令人難受的火燒心感覺，因胃酸是用來消化食物，pH 值只有 2，屬強酸，加上食道不如胃般有黏膜保護，故當胃液進入食道時便會大肆侵蝕，食道內組織被強酸侵蝕後受損，引致灼痛感覺，有機會導致食道炎甚至食道潰瘍和出血。

當躺下來睡覺時，鼻腔與胃成水平線，此時若有胃食道逆流，胃酸就很容易湧到鼻腔，刺激鼻腔及鼻竇黏膜而產生發炎反應。若胃酸流入肺，將導致或加重慢性支氣管炎、氣喘、肺纖維化、慢性阻塞性肺病或肺炎等。

玫瑰花香附茶

若不幸出現胃酸倒流，可嘗試以食療方法處理：

材料：玫瑰花 3 錢、香附 3 錢、木蝴蝶 2 錢（1 人份量）

做法：將所有材料洗淨，同放入煲，加入 4 碗清水，大火煮沸後轉慢火煲 30 分鐘。

服法：每日 1 次，餐後飲用。連服 3 天，以觀其效。

功效：行氣疏肝、和胃止痛。

禁忌：氣虛無滯、陰虛血熱者慎服。