

長期胃食道逆流 使罹癌風險增加

文/中西醫整合醫療科 許睿杰 醫師

根據統計，目前在台灣約有15%的成人患有胃食道逆流問題，近幾十年台灣邁入工商業社會，民眾普遍工作壓力大且生活節奏加快，時常囫圇吞棗式的匆忙解決一餐，加上運動不足與飲食西化等原因皆使胃食道逆流的盛行率逐年增加。長期胃食道逆流會造成食道黏膜組織反覆發炎與破損，容易造成食道狹窄、巴瑞特氏食道等癌前病變，使得罹患食道腺癌的機會是一般人的40倍，不可輕忽。

食道與胃之間的括約肌是自律神經所控制，生活壓力易引起自律神經系統不平衡，交感神經相對亢奮的狀態會抑制腸胃蠕動，也會使贛門功能失調；而飲食西化結果，國人習慣攝取的高油脂與高熱量食品則會減慢胃的排空速度、若飽餐後超過胃的容量，也會影響贛門括約肌功能，導致胃酸逆流至食道引起不適；典型的症狀即是俗稱的「火燒心」與「溢赤酸」，而不典型症狀則包含咳嗽、氣喘、咽喉異物感、聲音沙啞、胸口悶痛與中耳炎等等，臨床上有些患者僅僅只有不典型症狀，而沒有明顯的泛酸感。

【中醫治療與衛教】

烏貝散是較為人熟知的中藥製酸劑，但僅使用烏貝散只是治標不治本，中醫仍需要依照個人體質給予適合的藥物組合，例如壓力大容易緊張的患者要加上疏肝理氣、養血柔肝等藥物來緩解自律神經的不平衡，胃腸濕熱的患者則加入清熱化痰濕的中藥，久病導致胃腸虛弱的患者則需要滋陰或益氣健脾中藥來調理等等。建議患者三餐定時定量七分飽，用餐時細嚼慢嚥，需要忌口的食物有(1)難消化食物如糯米類(2)烤炸辛辣油膩之品(3)甜食與冰飲(4)屬性寒涼的蔬果如西瓜、橘子(5)發酵類食物如麵包、饅頭(6)避免菸、酒、咖啡與茶；除此之外要培養運動習慣，經常飯後散步能促進腸胃蠕動，最後若能適當的紓解生活壓力、調和情緒，對於改善症狀也有幫助。