



食無定時吃飽即睡 胃酸倒流風險最高

胃病是非常普遍的都市疾病之一，工作壓力或飲食不節都容易令胃部出現毛病。

腸胃肝臟科專科醫生蕭嘉輝表示，曾

有病人在節日狂歡後，持續感到心口痛，且有火燒心的感覺。

「加上該病人本身是『三高』人士，除愛吃宵夜外，又無肉不歡，所以誤以為自己患上心臟病，於是急急求醫。」

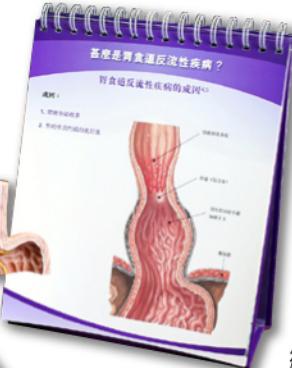
蕭嘉輝醫生解釋，心口痛不等於心臟病，亦有可能是患上胃食道反流性疾病。

「由於食道與心臟位置接近，因此痛楚位置鄰近心臟，不少病人會誤以為心臟出問題。」

「不少病人因而前往心臟科求診，經過一番折騰後，才發現患上胃酸倒流，延誤診治。」



蕭嘉輝醫生指，胃酸倒流是指胃內的食物與胃酸倒流至食道。



港人生活忙碌，食無定時；加上愛吃宵夜，無肉不歡，這些不良的生活習慣，均會增加患胃酸倒流的機會。

醫生指胃酸倒流是本港常見的都市病之一，倘有出現胸口似「火燒心」般的灼痛感覺，很可能已患上胃酸倒流。

若輕視這疾病長期置之不理，輕則食道發炎；重則患上食道癌，醫生呼籲市民應及早求醫接受治療，防患於未然。

事實上，香港人生活壓力大，不少人選擇吃美食減壓。

「所以除節日大吃大喝外，港人亦愛吃消夜，甚至吃得飽飽脹脹，回家便倒頭即睡。」

誤當喉痛心臟病症

蕭嘉輝醫生表示，在這狀況下入睡，會容易令胃酸倒流至食道，因而產生猶如心口痛的「火燒心」感覺。

雖然大多數人知道胃酸倒流這個病，但是卻不清楚其病癥和成因。

蕭嘉輝醫生稱，胃酸倒流其實是胃食道反流性疾病的俗稱，顧名思義是指胃

欲免費下載試閱版，請即登陸：

Download on the
App Store

Google play

Samsung Apps

進行消化道內視鏡確診

在確診患上胃酸倒流前，患者一般須進行上消化道內視鏡（俗稱「胃鏡」）檢查。

主要目的是排除病人有其他上消化道的疾病，例如胃癌及食道癌等。

另外，醫生會檢查患者的食道，是否出現發炎的徵狀，並評估發炎的嚴重程度。

蕭嘉輝醫生表示，患者確診患上胃酸倒流後可透過藥物治療。

治療胃酸倒流的藥物有多類，當中以質子泵抑制劑的治療效果最佳，能有效抑制胃酸分泌細胞。

在目前醫學技術發展下，新一代雙重延緩釋放的質子泵抑制劑，令藥物可分兩次在體內釋放。

這樣可延長抑制胃酸分泌的時間，更有效舒緩患者因胃酸倒流所引致的不適。

內的食物與胃酸倒流至食道。

胃酸倒流的徵狀包括嘔胃氣、心窩有灼燒感、吞嚥困難及上腹痛等，初期症狀不明顯而容易被忽略。

直至患者的喉嚨或胸腔感覺痛楚時，又會誤以為喉痛或心臟病，惟此時食道已被胃酸侵蝕受傷。

長期發炎增患癌風險

「胃食道反流性疾病的成因很多，當中最常見的是下食道括約肌鬆弛。」

「其次是唾液分泌、胃部排空及食道蠕動緩慢等，都會增加患病機會。」

在人體食道和胃之間有一組肌肉，稱為下食道括約肌。它就像一道活門，平時是關著，以防止胃液或胃內食物逆流回食道。

蕭嘉輝醫生解釋，一旦括約肌鬆弛，胃酸倒流到食道，令患者出現噯氣、胸口灼痛及胃酸倒流等症狀。

「患者若長期沒有接受適當治療，會引致食道發炎、出血、潰瘍、收窄或癌前病變巴洛氏食道症，會增加患上食道癌的風險。」

「而中央肥胖的人士，因為腹部脂肪

較多，容易給胃部造成更大的壓力，因此會增加患胃酸倒流的風險。」

此外，不正常的飲食習慣，例如三餐不定時、時常吃得太急太飽、飯後立即睡覺等，都是導致胃酸倒流的原因。

有醫學研究指出胃酸倒流，亦與患者情緒和生活壓力太大有關。

「不少病人即使出現胃酸倒流徵狀，亦會視之為普通的胃部不適，但卻不知道已患上這病症，甚至忽視其嚴重性，以致延誤醫治。」

蕭嘉輝醫生提醒，倘持續出現以下症狀，包括胃酸倒流至食道、長期喉嚨痛、吞嚥困難、胸口有灼燒感，以及上腹部疼痛等病癥，應及早求醫。

中央肥胖人士的腹部脂肪較多，容易給胃部造成壓力，因此會增加患胃酸倒流的風險。



預防胃酸倒流生活項目

良好的生活及飲食習慣，對控制胃酸倒流也非常重要。醫生指預防胃酸倒流，可從以下生活事做起。

(一) **避免宵夜**：避免睡前兩至三小時進食；或吃飽後不宜馬上入睡或臥躺，以免胃部有未消化食物。

(二) **少食多餐**：日常生活中，宜少吃多餐，每餐宜吃至七、八成飽，以免胃部消化機能負荷過大。

(三) **避免刺激性食物**：煙酒、咖啡、濃茶及汽水等刺激性食物，均會刺激胃部分泌胃酸，故應避免或減少進食。

(四) **控制體重**：肥胖是胃酸倒流的成因之一，特別是中央肥胖人士，除避免胃酸倒流外，身體過於肥胖也容易導致其他疾病。

建議平日應進行適量運動，以控制體重上升。

資料來源：蕭嘉輝醫生



咖啡等刺激性飲料會刺激胃部分泌胃酸，應避免或減少飲用；另日常可多作適量運動，保持健康體魄。

欲免費下載試閱版，請即登陸：





文：杜宇春

作者為註冊中醫師，從事中醫藥理、針灸、骨傷等醫學工作多年，亦為報章、雜誌及電視台等媒體講解中醫藥。

自小喜愛研究中國傳統醫術，認為行醫不單是治病療傷，更應關愛病人，才是醫者首務、行醫之樂。

保健養生之道：不要相信甚麼靈丹妙藥，健康一定靠自己，日常生活注意飲食。

作者電郵：winkytoocmp@yahoo.com.hk

Like

Share

翻開月曆，現在才2月底，距離春分還有一個月，在乍暖還寒的天氣下，就算加衣保暖，倘一不小心，都會容易引起感冒等疾病。在迎接初春之前，筆者建議休養生息，不可忽視護肝調理，一切從簡單的飲食開始。

初春護肝祛病養生 簡單飲食健體不二法

春天，夾雜寒風暖意，氣候冷熱交替，雖然此時萬物蘇醒，生機盎然，但隨著氣候漸暖，人體的陽氣也逐漸上升。

中醫認為調養身體，在飲食調理方面，也應順應氣候及季節的轉變。

由於在春天人體肝氣旺，肝旺則剋伐脾胃，容易引起脾胃病。

據中醫五行理論，肝屬木、脾屬土，土木相剋，即肝臟可傷及脾，影響脾的消化功能，所以在春天可以適量地吃甜；少吃酸的食物。

蜜糖紅茶溫中養胃

從中醫臨床分析，酸入肝，故此時應減少攝取酸味食物，以免酸味食物助長肝氣旺盛。

至於甘則入脾，為了抗禦肝氣的侵犯，故適當地吃些甘味的食物，除可增強脾胃功能外，有助提高機體的防禦能力。

以甘味食物入饌的食品，可煲煮紅棗粥，紅棗具補氣血益肝及健脾和胃功效。

另外，以蜜糖或紅糖調配紅茶飲用，

可溫和胃部，適合在春天作為養生飲品。

調配這款茶的做法，可先將紅茶葉五克，放在溫水杯內，以沸水沖泡，然後加適量蜂蜜或紅糖攪拌即可。

此茶適用於春天肝氣偏旺，脾胃功能不佳時飲用。每日飯前飲服一次，能溫中養胃。

事實上，春天天氣早晚溫差大，忽冷忽熱，不小心容易風邪入侵，引起風寒感冒不適等病症。

筆者推介蔥白生薑茶，有預防初春引起的風寒感冒功效。

材料大蔥一根，須剪開，加一碗水煮，再加紅茶一茶匙，調入生薑汁一小匙。

惟生薑汁不可過多，以免口感太辣



以蜜糖或紅糖調配紅茶飲用，在春天作為養生飲品可溫中養胃。

(PHOTOS.COM圖片)

難入口，最後以旺火煮沸一會兒即可飲用。

紅茶甘溫，對脾胃刺激少，所以身體虛弱的人可飲用。

此外，日常更可用紅茶漱口，有預防感冒作用。

山藥粥健脾補肺

在春季因陽氣升發，人體的代謝開始旺盛，需要大量營養物質供應身體所需。

食療方面，筆者推介山藥粥，煮法首先將三錢山藥蒸熟，再壓成泥攪勻，然後再放大米煮成粥，有健脾補肺及強身健體功效。

這款健康粥品，非常適合體弱多病及中、老年人食用。

飲食方面，避免過量吸收五味，少吃辛辣食品，多吃新鮮蔬菜及水果。

最重要的是，日常保持心情舒暢，因為生氣發怒，會引起肝鬱氣滯，影響身體健康。

筆者建議可作適量運動，使人體氣血通暢，肝氣才能順暢，達到護肝保健目的。



文：黃瑞彪

作者為工商管理碩士及資訊科技碩士、澳洲及美國葡萄培植及釀酒學會專業會員、澳洲墨爾本大學「葡萄培植及釀酒科學」碩士（唯一一位華人擁有此專業學術資格）。同時為葡萄培植及釀酒學首席顧問、葡萄酒學專業培訓師，提供葡萄酒顧問及葡萄酒專業投資服務。於香港《新報》、《星島日報》、《經濟一週》、深圳《南方都市報》、《廣州日報》及《中國經濟通》等撰寫酒經專欄。著作《醉人投資》。電郵：winenvine@gmail.com

Like

Share

早前法國總統奧朗德訪美，白宮設宴歡迎，對於招待品酒文化有長遠歷史的法國人，在國宴上又怎能缺少佐配佳餚的餐酒。

當日白宮所挑選的三款國宴紅、白及汽泡酒，每瓶售價也僅介乎200至500元。在選酒學問上，這種做法與近年內地倡廉的風氣類似，其實價廉亦可物美。

美國宴餐酒質優價廉 千元品嚐三款佳釀

2011年，白宮設宴款待前中國國家主席胡錦濤，少不了以。

當時是選飲每瓶售價接近2,000元的2005 Quilceda Creek Columbia Valley，惟遭到美國共和黨批評政府揮霍。

今次法國總統到訪美國，白宮謹慎安排，再沒有以貴價酒奉客。

負責這次國宴的白宮官員，餐前酒選飲美國維珍尼亞省Thibaut-Janisson Monticello Blanc de Chardonnay。

白酒層次複雜

幾年前，此款汽泡酒已被選為招待印度總理曼莫漢辛格的國宴佳釀，在美國的售價，每瓶只是200元。

Thibaut-Janisson莊園用100%的Chardonnay葡萄來釀製汽泡酒，其特色除帶有來自酵母菌發酵時的餅乾氣味外，還有熟香梨味。

負責釀酒的Claude Thibaut是法國人，另一位拍檔也是來自法國香檳家族的Manuel Janisson。

兩人合作生產的汽泡酒，在釀製方

法上與香檳無異，論酒質不算複雜，與法國優質香檳比較仍有距離。

至於在國宴上招待奧朗德的白酒，白宮則選飲Morlet Family 2011年份的La Proportion Dorée。

白酒選用65% Semillon葡萄及35% Sauvignon Blanc葡萄混合釀成。

葡萄是不折不扣來自美國的Sonoma縣，其釀製的酒香帶有金桔和香桃氣味，佳釀在橡木桶內陳年十個月，增加酒的複雜層次。

這正是令人著迷的優質白酒特點，在美國的售價每瓶500元，以性價比而言，在香港恐怕較難找到。

此外，莊主是來自法國Luc Morlet家

族，在香檳區有多年釀製香檳經驗。

由於莊主看中美國的土壤和氣候適合種植葡萄，才在當地選地設廠，自2006年起已釀製出多款葡萄酒。

任釀酒師自由發揮

最後不可不提這次國宴的紅酒，是來自美國2009年份的Long Shadows Chester-Kidder。

Long Shadows酒廠由Alan Shoup在華盛頓設立，這位莊主曾邀請過多位世界出色的釀酒師為其釀酒，例如法國著名釀酒師Michel Rolland等。

Shoup放手任釀酒師自由發揮，並全權負責釀酒過程，所以酒廠的出品都很有水準。

釀製此款酒的葡萄，包括Cabernet Sauvignon (50%)、Syrah (28%)、Petit Verdot (17%) 及 Cabernet Franc (5%)。

另外，酒放存在木桶陳年30個月，令酒質的骨幹結構感強，香氣充滿無花果、紅莓及松木味，丹寧豐富。

講到價錢，在美國的售價每瓶約逾300元，以國宴酒來說相當實惠。



早前法國總統奧朗德（右）訪美，美國白宮設宴歡迎的三款餐酒，價廉物美，三瓶合共售價不逾千元。

（法新社圖片）