

腸胃及肝臟專科醫生蕭嘉輝指出，胃酸倒流的成因是胃和食道之間的接口位置，不正常地鬆弛。該位置有如一道活門，正常是緊合起來的，不會倒流，但當不正常鬆弛時，一旦太飽或有很多胃酸，便可能會出現倒流。

「至於這活門失靈的原因有很多，有些是本身中央肥胖，形成壓力大，食物容易衝開活門向上湧；有些則沒有特別原因。其實正常人這道活門間中也會略為鬆弛，若鬆弛的次數愈多，每次的時間愈長，自然有較高機會出現胃酸倒流。」蕭醫生說。

### 患者或會以為是心臟問題

有些食物已證實較易引起胃酸倒流，包括朱古力、咖啡因飲料、酒精，以及肥膩食物。

「症狀方面，通常西方人會描述自己心口火燒灼熱，『噁合合』，吐酸水，甚至嘔吐，但中國人一般不擅於描述這病，可能會說心口騷住、不舒服，有時也會說出『噁酸水』，但因為主要的感覺是心口位置不適，故很多時會去看心臟科醫生，檢查過後才轉介到腸胃科。」

### 胃酸倒流不同心絞痛

其實胃酸倒流和心絞痛的主觀感覺會有少許分別：心絞通的感覺會像一塊大石壓着心口，氣促、出冷汗，且較多在運動完後才出現（除非心血管堵塞已十分嚴重）；而胃酸倒流一般在進食後「騷住」的症狀會厲害些，晚上平躺的時候也會較明顯，且應不會有氣促、出冷汗等症狀。

治療胃酸倒流，現時一般會用藥物「質子泵制酸劑」，約七成的病人服後會有改善。「若胃酸倒流嚴重，則可能要考慮做手術，但手術的成功率並不高，也可能有併發症，因此藥物是優先的考慮。」蕭醫生說。

### 防胃酸倒流貼士

蕭醫生表示藥物主要是在胃酸倒流急性病發時使用，長遠而言需靠本身的生活習慣來預防胃酸倒流，包括：

- 少食多餐，每餐不吃十足飽，醫生一般建議病人吃七成飽就好。
- 每餐不要吃太多會引致胃酸倒流的食物，如高蛋白質、高脂肪的扒類，及咖啡因和酒精飲品。
- 睡前三小時內盡量不要飲食。
- 若睡前常有胃酸倒流症狀的人，建議把枕頭再墊高一點。
- 減肥。



腸胃及肝臟專科醫生蕭嘉輝