

中醫談胃食道逆流

臻觀中醫 陳宥瑄醫師

個人簡介

陳宥瑄 醫師

- 中國醫藥大學 中醫學系
- 臻觀中醫診所 醫師
- 台灣母嬰月子醫學會 會員
- 台灣中醫疼痛醫學會 會員
- 台灣中醫過敏暨免疫醫學會 會員



大綱

基本認識

- 常見症狀
- 病因
- 不可輕忽的風險

中醫如何治療

- 分階段治療
- 分型治療

日常保健

- 生活習慣調整
- 飲食調整
- 穴道保健



基本認識

- 常見症狀
- 病因
- 不可輕忽的風險

症 狀



典型症狀

- 胃酸逆流
- 胸口灼燒感
- 咽喉灼熱
- 吞嚥困難/疼痛

非典型症狀

- 胸悶、胸痛
- 慢性咳嗽
- 喉嚨異物感



症狀

須盡快就醫!

警示症狀

- 吞嚥困難/疼痛
- 不明原因體重減輕：過去**半年到一年**間，體重減輕**超過5%**以上
- 不明原因貧血
- 持續、反覆嘔吐
- 家族成員患有上消化道癌症



相關疾病

- 反覆性發作的氣喘
- 慢性乾咳
- 睡眠呼吸中止症
- 胸痛或胸悶
- 慢性支氣管炎以及慢性咽喉炎
- 焦慮、失眠

病因與風險



病因

- 下食道括約肌鬆弛
- 腹內壓力太高

例如：懷孕/體重過重

- 胃排空延遲
- 胃酸過多



中醫如何治療

- 分階段治療
- 分型治療



中和胃酸、修復黏膜

- 緩解急性期的酸害。
- 烏貝散：海螵蛸、浙貝母
- 珍珠粉：同時可安神、幫助睡眠。
- 抑制胃酸分泌：黃連、吳茱萸、梔子等等。
- 修復黏膜、止血：白芨



健脾開胃/利濕

- 改善消化功能，調節水飲/水濕代謝。
- 小建中湯、保和丸、四君子湯、半夏瀉心湯等等。
- 山藥、黨參、白朮、茯苓等等藥物。



理氣行氣

- 促腸胃蠕動
- 香砂六君子湯、平胃散、厚朴溫中湯等。
- 陳皮、厚朴、枳實、枳殼等等藥物。
- 脾胃虛寒：加入溫中散寒的處方。



疏肝解鬱

- 情緒、壓力引發胃疾：肝胃不和、肝火犯胃
- 逍遙散、加味逍遙散、柴胡疏肝湯、一貫煎等
- 穩定情緒：甘麥大棗湯、琥珀、酸棗仁、珍珠粉等等。



活血祛瘀

- 久病多瘀：活血祛瘀，避免進一步產生細胞實質變性。
- 血府逐瘀湯、桃核承氣湯、大黃蟪蟲丸。
- 丹參、川七生粉、莪朮、桃仁等，以助康復。



日常保健

- 生活習慣調整
- 飲食調整
- 穴道保健

生活習慣調整



戒酒、戒菸

- 尼古丁：使括約肌鬆弛、抑制黏液分泌、增加胃酸分泌使腸胃道發炎惡化。增加潰瘍風險。
- 酒精：使括約肌鬆弛、影響食道蠕動節律、增加胃酸分泌。



減重

- 改變飲食、運動習慣。
- 避免精緻澱粉、高糖、高熱量食物。



生活習慣調整

其他

- 睡時墊高頭部
- 左側臥



運動

- 有助於症狀改善的運動：快走、慢跑、其他有氧運動與適度的重訓。
- 進食後不適合使腹壓增加的運動：捲腹運動、高強度的瑜珈或其他腹部肌肉訓練
- 運動好時機：晨起空腹時、餐後3小時以上



進食時間

- 不吃宵夜：睡前 **3** 小時不進食
- 勿過飽過飢，定時定量。
- 晚餐避免不好消化的食物。
- 晚餐後散步15~20分鐘，幫助消化與胃排空。



壓力大、易焦慮：放鬆練習-腹式呼吸

- 姿勢：坐、站立、躺臥均可。
- 微調：找尋讓自己能放鬆的姿勢
- 可雙手交疊放在腹部，吸氣時腹部緩緩隆起，吐氣時回復。
- 吐氣偶可改為以口吐氣。
- 深、細、長、均勻
- 過程中感覺胸悶/暈，可先回復平時胸式呼吸數次，再繼續練習。



夜班、加班一族怎麼辦？

- 入睡前：飲食盡可能簡單，不要餓到睡不著就好。
- 睡醒休息夠再吃飯。



飲食調整



戒咖啡因、酒類。

- 咖啡、巧克力、茶均含有咖啡因。
- 促進胃酸分泌與食道括約肌舒張。
- 手搖飲--冰：降低蠕動；糖：增加胃酸分泌
- 替代：花草茶、國寶茶、中藥茶。



戒精緻澱粉

- 蛋糕、麵包、饅頭、麵條、水餃.....
- 麥類易脹氣。
- 油脂類：使下食道括約肌舒張。糖：增加胃酸分泌
- 快速升血糖，易飽易餓。
- 肥胖



其他禁忌

- 油炸/燒烤：增加體內自由基，創造容易慢性發炎的環境。
- 柑橘類水果
- 醋、生洋蔥/大蒜、薄荷、辣椒、番茄。
- 牛奶、調味乳飲品。

不同體質的飲食重點



不同體質的飲食重點：氣滯、氣逆型

- 易脹氣打嗝、常伴隨壓力大/情緒緊繃
- 胸肋易疼痛。
- 避免攝取發酵製品或易產氣的食物(如饅頭、麵包、含糖豆漿等等)。
- 運動



不同體質的飲食重點： 溼氣重

- 飯後易泛酸甚至嘔酸水
- 常覺得頭昏重、身體沉重倦怠，易水腫。
- 排便黏膩或解便困難。
- 晚餐避免食用大量湯品、湯麵或火鍋
- 進食前後不要喝大量的水。
- 戒除甜點、飲料、乳製品與含糖、含水量高的水果。



不同體質的飲食重點：脾虛型

- 食慾差，消化時間較其他人長。
- 吃飽易昏昏欲睡、面色蒼白，較怕冷的人。
- 忌吃冰淇淋、各類冰飲、生食。
- 晚餐宜選擇好消化的食物。
- 飯後勿過度用腦。



不同體質的飲食重點：胃熱型

- 咽喉與胃部常有強烈燒灼感。
- 易感到飢餓，常伴隨口臭、便秘、胃痛。
- 治療期間絕對要戒酒、咖啡，也應避免辛辣、刺激性強的食物。

穴位按摩



救急

穴位按摩

- 合谷穴
- 頭痛，牙痛，喉痹
- 喉嚨卡、吞嚥困難時
可使用



救急

穴位按摩

- 內關穴
- 腕橫紋上2寸
- 反胃、胸悶時效果佳



救急

穴位按摩

- 足三里
- 外膝眼（犢鼻）下3寸
- 調理脾胃大穴

感謝聆聽

