

## 火燒心 原是胃食道逆流做怪◎臺北醫學大學・雙和醫院消化內科 廖威宣醫師

現代人常會出現「火燒心」、心口灼熱感、吞嚥困難或疼痛、喉嚨異物感等症狀，這些其實都是胃食道逆流常見的症狀，除了盡量避免危險因子外，若症狀已嚴重影響生活，則應盡速就醫，以利診治。

肥胖、懷孕因增加腹內壓力；菸、酒、咖啡等會影響食道括約肌的功能；糖尿病患者胃排空較慢，會增加胃食道逆流的發生機率。暴飲暴食、吃宵夜、嗜吃甜食、情緒壓力等也是胃食道逆流的危險因子。

偶爾出現胃酸逆流是正常的生理現象，但如果機率太頻繁，已造成生活上的困擾，就有就醫的必要。

要降低胃食道逆流的發生機率，建議平常要少吃甜食、汽水、咖啡、油膩食物；避免暴食暴食、改掉吃宵夜的習慣、戒除菸酒、腰帶不要勒太緊；如果肥胖則要減肥，以減少腹內壓力。（文／臺北醫學大學・雙和醫院消化內科 廖威宣醫師 第144期）

### 臺北醫學大學・雙和醫院消化內科 廖威宣醫師

#### 學歷：

- 長庚大學醫學系

#### 經歷：

1. 嘉義長庚醫院 肝膽胃腸科 主治醫師
2. 嘉義長庚醫院 內科住院醫師
3. 林口長庚醫院 內科住院醫師

#### 專長：

一般消化性疾病、B型肝炎 C型肝炎治療、逆流性食道炎、食道靜脈曲張治療

門診：周一、四、五上午

