



火燒心好困擾

針灸改善胃食道逆流症狀

撰文◎中醫針傷科醫師 鄭傑元

林先生，四十五歲，近來常在晚餐後感到胸口灼熱，尤其躺下時更加明顯，彷彿有一股酸液從胃部往上衝到喉嚨，不僅感覺到灼熱，還經常出現打嗝與咽喉異物感。早上起床時，他時常覺得喉嚨乾澀、聲音沙啞，有時甚至會有輕微咳嗽。他原以為只是工作壓力大、睡不好，沒想到症狀愈來愈頻繁，甚至影響到睡眠與日常生活。林先生開始擔心自己的胃出了問題，希望能早日找出原因並改善不適。

胃食道逆流（Gastroesophageal Reflux Disease, GERD）是一種常見的消化系統疾病，主要表現為胃內容物逆流至食道，進而引起一系列不適症狀。

胃食道逆流的原因

胃食道逆流的發病機制與食道下端括約肌功能的失常有關，當這個括約肌的收縮力不足

或完全失去功能時，胃內的酸性物質就會反流進入食道，並引發燒心、反酸、吞嚥困難等症狀。除了這些典型症狀，長期的胃酸逆流還可能引起食道炎、食道狹窄，甚至更為嚴重的病變如Barrett食道，這是一種食道的上皮細胞異常增生，與食道癌的風險增加有關。

胃食道逆流症狀的發作時間通常與進食有關，特別是高脂肪、辛辣或酸性食物容易誘發

症狀。患者常常在餐後幾小時內感受到燒心或反酸等不適，這些症狀若長期得不到緩解，會對患者的日常生活和健康造成較大的影響。某些情況下，胃食道逆流甚至可能導致非典型的症狀，如慢性咳嗽、喉嚨痛、哮喘、甚至牙齒磨損等，這些症狀往往與胃酸逆流有關，但卻容易被誤診為其他病症。

西醫看胃食道逆流

在西醫治療方面，對於胃食道逆流的治療目標主要是減少胃酸分泌、促進食道的恢復、以及改善食道括約肌的功能。首先，改變生活方式是治療的基礎，包括避免過量進食高脂肪食物、減少咖啡和酒精的攝入、減少吸菸等。這些改變有助於減少胃酸反流的發生，從而緩解症狀。特別是保持健康的體重，對控制胃食道逆流至關重要，因為過重的身體會增加腹部的壓力，進而加重胃酸反流。

其次，藥物治療是胃食道逆流最常見的治療方法，主要通過減少胃酸的分泌來達到症狀緩解的效果。質子泵抑制劑（PPI）是目前治療胃食道逆流的首選藥物，通過抑制胃酸分泌，PPI可有效減少胃酸對食道的刺激，促進食道損傷的癒合。常用的PPI包括奧美拉唑（Omeprazole）和艾司奧美拉唑（Esomeprazole）等。儘管PPI對於緩解症狀效果顯著，但長期使用可能會出現一些副作用，如低鈣血症或骨質疏鬆，因此在使用這些藥物時需要定期監測健康狀況。

除了PPI，H2受體拮抗劑（H2 blockers）也是治療胃食道逆流的常用藥物。這類藥物能

夠減少胃酸的分泌，但與PPI相比，其效果較為溫和，適合症狀較輕的患者。對於某些患者，醫師也可能會開具促進胃排空的藥物，這類藥物能夠改善食物在胃中的排空時間，從而減少胃酸反流的機會。

如果藥物治療無法有效控制病情，或者患者長期需要高劑量藥物來控制症狀，則可能需要考慮手術治療。最常見的手術是胃底折返術（Fundoplication），這是一種通過加強食道下端括約肌功能來防止胃酸反流的手術。這項手術大多數情況下是通過腹腔鏡進行，對患者的創傷較小，術後症狀緩解效果顯著，並能減少對藥物的依賴。

胃食道逆流若得不到及時治療，可能會導致食道受損和其他併發症。西醫的治療方法主要通過改變生活方式、藥物治療和必要時的手術治療來控制症狀和改善病情。儘管如此，由於胃食道逆流的複雜性，患者仍然需要根據自身的病情，選擇最合適的治療方案，並定期跟進醫療監測。

中醫看胃食道逆流

在中醫理論中，胃食道逆流（GERD）被視為由脾胃失調和氣機不暢所引發的疾病。中醫認為「胃主降，脾主運」，正常情況下胃氣應該下行，但當脾胃功能失調、氣機逆亂時，胃氣便會不按常理地上逆，引發胸悶、反酸、灼熱感、噯氣等典型症狀。中醫臨床上常見的病因病機包括脾胃虛弱、肝氣犯胃、痰溼內阻等，這些因素可能單獨存在，也可能交織影響，共同導致胃氣上逆，進而產生胃食道逆流

的症候群。

脾胃虛弱被視為胃食道逆流的基本病因之一。在中醫理論中，脾胃負責水穀精微的運化與氣血的生化，是後天之本。若因長期飲食不節，如過食生冷、油膩、辛辣等食物，或因過度疲勞、久病體虛、年老體弱而損傷脾胃陽氣，則會導致運化失職，胃失和降，進而使胃氣上逆，表現為反酸、嘔氣、噯氣、腹脹等症狀。治療上，應以健脾益氣、和胃降逆為主。臨床常用的方劑如四君子湯、參苓白朮散等，具有補氣健脾、促進脾胃氣機正常運行的功效。針對氣虛型的患者，若兼見乏力、面色萎黃、語聲低弱等表現，也可輔以補中益氣湯進一步補益中氣。

肝氣犯胃則是另一個重要病因，尤其好發於情緒壓力大、工作緊張或易怒易煩的患者。中醫認為「肝主疏泄，以達氣機條暢」，若肝氣鬱結，失於疏泄，則氣機橫逆侵犯脾胃，使得胃失和降，導致胃氣上逆。這類型的患者常見症狀包括胸悶脹痛、胃部灼熱、喉中異物感、情緒波動後症狀加劇等。治療原則以疏肝理氣、和胃降逆為主，常用方劑如柴胡疏肝散、加味逍遙散等，不僅能疏肝解鬱、調理氣機，還能調和肝脾，改善因情志因素所誘發的胃食道逆流症狀。部分患者如有心煩易怒、睡眠不佳等肝火偏旺之象，也可加入龍膽瀉肝湯以瀉肝火、保護脾胃氣機。

此外，痰溼內阻亦是導致胃氣上逆的重

要因素。痰溼多因脾陽虛弱、水溼停聚所成，溼濁中阻則氣機不暢，痰溼內結則胃失和降。這一類的患者多見胸悶、納呆、口黏、舌苔厚膩、體形肥胖、肢體沉重等表現。臨床常用方如二陳湯、平胃散可用以燥溼化痰、理氣和胃，有助於排除體內多餘溼濁，讓脾胃氣機得以恢復順暢。若兼見明顯噯氣、嘔酸，亦可搭配旋覆代赭湯以加強降逆止嘔之效。



除了中藥外，針灸也是治療胃食道逆流的有效方法，常用的腧穴包括中脘、足三里、內關、合谷等，這些穴位能調理脾胃、疏通氣機，促進消化。針灸對於脾胃虛弱型的患者能增強脾胃運化功能，對於肝氣鬱結型的患者能疏肝理氣，改善胃氣運行，從根本上緩解胃食道逆流的症狀。無論是中藥還是針灸治療，中醫強調辨證施治，根據不同證型選擇相應的治療方法，幫助患者達到症狀緩解及病情改善的效果。

自行穴位按摩 改善「火燒心」

除了針灸治療外，民眾也可在家透過自我按摩，改善胃食道逆流所帶來的火燒心、反酸、胸悶等不適症狀。以下介紹四個常用穴位，幫助調理脾胃功能、疏理氣機與緩解壓力。建議每個穴位每日按摩一至二次，每次持續三至五分鐘，以達到最佳效果。

一、足三里穴

足三里穴位於膝蓋外側凹窩（犢鼻穴）

往下三寸（約四指幅寬），脛骨旁開約一橫指的位置。此穴為足陽明胃經的要穴，有「長壽穴」之稱，為保健強身的重要穴位。按摩足三里可健脾和胃、降逆止嘔，適合用於改善胃食道逆流所引起的反酸、食欲不振及消化不良等症狀。

二、合谷穴

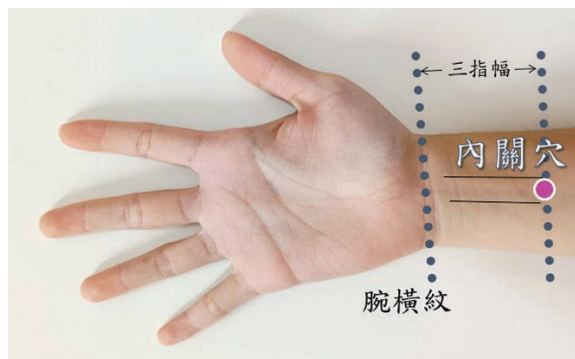
合谷穴位於手背虎口部位，當拇指與食指併攏，在兩指間肌肉最高凸



起處就是合谷穴。此穴屬於手陽明大腸經，與頭面、胸膈、腸胃等區域氣血運行密切相關。按摩此穴有助於行氣止痛、調和臟腑，對於因情緒緊張或壓力過大所引起的胃氣上逆、胸悶反酸等症狀特別有效。

三、內關穴

內關穴位於前臂內側，從手腕橫紋往上約三橫指（約兩寸），兩條肌腱之間的凹陷處。此穴屬於手厥陰心包經，具有寧心安神、和胃止嘔的功效。按摩內關能調節胃腸蠕動，減緩胃酸倒流，同時能夠舒緩胸悶、噁心等症狀，對壓力型胃食道逆流者尤為適用。



四、太衝穴

太衝穴位於足背，第一與第二趾骨交接處的前凹陷中，向腳背推壓時會有明顯痠脹感。此穴屬於足厥陰肝經，是疏肝理氣的重要穴位。按摩太衝穴可幫助舒緩情緒、調節肝氣，對於因肝氣鬱結導致的胃氣上逆、脅痛、胸悶等症狀有明顯改善效果。

針灸搭配日常保健

在日常生活中，胃食道逆流患者應調整飲食與生活習慣，避免進食過飽、太快或過於油膩辛辣的食物，也應減少攝取咖啡、酒精與碳酸飲料，這些都可能加重胃酸分泌與逆流情形。建議睡前三小時避免進食，並墊高枕頭，有助於降低夜間胃酸上湧的不適。保持規律的作息、舒緩壓力也是改善症狀的關鍵，平時可透過腹式呼吸與放鬆練習來調整自律神經，減少胃部壓力。

在治療方面，中醫透過辨證論治，選用合適的中藥方劑調理脾胃、疏肝理氣，能有效改善胃氣上逆所致的燒心、噯氣與胸悶等症狀。結合針灸與穴位按摩，更可加強腸胃功能的調整與氣機的順暢，從根本上改善體質，降低復發機率。若您有反覆出現的胃酸逆流情況，建議盡早尋求中醫師的診斷與治療，找到專屬的調理方式，治療期間需要經由中醫師的全面評估，才能確定最適合病患的治療方案哦！