

0722 中醫旗海運動 火燒心 看中醫真有效

活動目的：

將中醫臨床與實證療效俱佳的疾病，推薦給民眾善加利用。

活動內容：

全台近 3000 家的中醫院所，將於 07/22 開始懸掛 **火燒心 看中醫真有效** 布條，我們將此稱為「中醫旗海～新標語運動」。

活動緣起：

「脾胃為後天之本」—幾乎所有疾病的診斷治療均與脾胃相聯繫，實證上有量質均足的國際期刊論文可供引用，臨床上「消化系疾患」為 2019 年中醫健保前十大診斷人次之第二名(第一名為呼吸道疾患)，而其中之「胃食道逆流」又幾乎與所有常見消化系疾病的各種症狀互為因果。

「火燒心」是「胃食道逆流」的俗稱，於中西醫學皆然，既是常見的消化道疾患，也是新興的國民疾病、文明病。為近代壓力型社會的產物，除了結構、功能問題外，還與壓力、飲食息息相關。

因此，我們推薦國人有疑似「火燒心」症狀者，可以嘗試尋求中醫來協助改善。

「胃食道逆流」(火燒心)臨床治療參考

賴香君¹ 林宏任¹ 曹榮穎²

1 中國醫藥大學附設醫院 中醫消化內科

2 中醫師公會全國聯合會 利用率提升小組

1. 定義

胃食道逆流疾病是由於胃內容物(通常是胃酸、食物)逆流至食道所造成的臨床症狀或食道組織病理變化的疾病，分為糜爛型食道炎、非糜爛逆流性疾病、巴瑞特氏食道三型。使用的 ICD-10 CM/PCS 編碼如下：

- K21 Gastro-esophageal reflux disease 胃食道逆流性疾病
- K21.0 Gastro-esophageal reflux disease with esophagitis 胃食道逆流性疾病併食道炎
- K21.9 Gastro-esophageal reflux disease without esophagitis 胃食道逆性疾病未伴有食道炎

2. 疾病表現與中醫病名範疇

胃食道逆流主要症狀為火燒心、胃酸逆流，躺平時症狀會加重；有時伴隨噯氣、噁心、口臭、腹脹、打嗝、食道異物感及吞嚥困難等；有的患者可能還會出

現食道外症狀，如胸痛、慢性咳嗽、後咽喉炎及氣喘發作。根據其臨床表現，可歸納為中醫學吞酸、胃反、吐酸、嘈雜、噫酸、梅核氣、胃痞、胸痹等範疇。

3. 病機

胃食道逆流為中醫所言「胃氣上逆」，治療原則為「和胃降逆」，但究其根本則需根據病人狀況辨證論治才能取得穩定的療效。

- 《沈氏尊生書·噯氣吵雜吞酸惡心源流》：「吞酸者，鬱滯日久，伏於脾胃間，不能自出，又嚥不下。倘肌表復遇風寒，則內熱愈鬱，而酸味刺心，肌膚得溫煖，則腠理開發，或得香熱湯丸，則津液流通，鬱熱暫解。」

4. 診斷與鑑別診斷

4.1 診斷

4.1.1 病史：可從病患主訴之症狀、發生時間、生活型態，以及飲食習慣和種類來獲得診斷。

4.1.2 西醫檢查：上消化道內視鏡檢查（第一線工具）、食道鉬劑攝影檢查、二十四小時酸鹼測定儀檢查、食道壓力測定儀

4.1.3 藥物測試治療：質子幫浦抑制劑（Proton pump inhibitor, PPI）測試治療

4.2 鑑別診斷：食道遲緩不能、消化道潰瘍、功能性消化不良、膽囊疾病、大腸激躁症、冠狀動脈疾病、癌症等

4.3 危險徵象：若病人有以下 flag sign(紅旗徵象)，則表示非單純胃食道逆流，建議轉診西醫肝膽腸胃內科進行評估。

4.3.1 經辨證調治後症狀未改善，持續超過 8-12 週

4.3.2 排便習慣改變

4.3.3 排便顏色異常：黑便、血便或灰白便

4.3.4 非刻意減重，但發生體重減輕(半年內下降 5%)

4.3.5 貧血症狀

4.3.6 明顯的感染症(發燒、腹部緊繃如木板硬且拒按)

4.3.7 癌症家族史，特別是消化道的癌症史

4.3.8 持續性的喘促、水腫

4.3.9 急性心肌梗塞的不典型表現。在急性心肌梗塞的危險族群(例如：肥胖、三高患者、曾心肌梗塞過、心臟病家族史)，當次主訴上消化道症狀但合併侷促不安、喘、心悸、冒冷汗、水腫等症狀，需仔細鑑別是否為急性心肌梗塞發作，以免延誤送醫時機。

5. 治療

5.1 分證治療

5.1.1 胃氣不和：典型表現火燒心、胃酸逆流、口乾黏，甚至出現胸口灼痛、胃脘灼痛、脘腹脹滿，舌苔薄白，脈弦滑。由於脾胃升降失常，氣機上逆，寒熱夾雜，治以辛開苦降，方用半夏瀉心湯加減。或伴咽喉梗阻感，方用半夏厚朴湯、溫膽湯加減。

5.1.2 肝胃鬱熱：泛酸兼見胸脅不舒，口苦，咽乾，心煩易怒，舌苔薄黃，脈弦數。由於情志不舒，治以清肝理氣，和胃降逆，方用四逆散、柴胡清肝湯或左金丸加減。

5.1.3 飲食積滯：泛酸兼見伴隨腐臭食物味，脘痞脹，厭食，舌苔黃厚膩，脈滑。由於飲食不節，食積傷胃，中焦氣機受阻，胃失和降，故發吞酸時作，治以消食導滯，理氣和中，方用保和丸加減。濕熱積滯偏於大腸者，方用枳實導滯丸加減。

5.1.4 脾虛寒濕內阻：泛酸兼見胸悶脘痞，不思飲食，舌苔白滑，脈弦滑。由於體質本虛、過食生冷、或外受濕邪，脾胃納運失常，故見胸中痞悶，不思飲食，氣機不暢，吞酸時作，治以養肝胃、理氣和中，方用香砂六君子湯、黃耆建中湯加減。寒症明顯的則使吳茱萸湯或安中散加減，溫中止逆。

5.2 症狀輔助用藥：在辨證處方下，可適時增加以下的輔助用藥

5.2.1 制酸：烏貝散。海螵蛸、貝母均有抑制胃酸分泌的功能，且海螵蛸含有碳酸鈣、磷酸鈣，可中和胃酸。

5.2.2 保護胃黏膜：白芨。白芨性質黏稠，在胃壁形成膠漿態，兼具收斂、修復及保護胃壁的效果。

5.2.3 止血：三七。三七功能活血兼止血，可促進潰瘍面的癒合。

5.3 穴位治療

足三里、內關、合谷、中脘、上脘、梁門等，亦可搭配穴位熱敷。

6. 生活衛教

6.1 減輕體重

6.2 餐後半小時內不平躺

6.3 睡覺時將頭部墊高 10-15 公分

6.4 避免抽煙、喝酒

6.5 盡量吃固體的食物，避免餐間配湯、飲料、水等

6.6 避免食用高糖、高脂類及高澱粉、發酵類食物、咖啡、茶類、巧克力、薄荷、辛辣物

6.7 避免使用會降低下食道括約肌壓力的藥物(例如： α -blocker、 β -agonist、cholinergic antagonist、theophylline、diazepam、barbiturates 等)

6.8 細嚼慢嚥、避免誤餐

6.9 壓力調適

7. 現代臨床研究

7.1 六君子湯：針對糜爛型食道炎、非糜爛逆流性疾病、服 PPI 後仍復發的胃食道逆流均有療效，可改善火燒心、餐後腹飽脹感、消化不良，增進生活品質。

- Tominaga K, Sakata Y, Kusunoki H, et al. Rikkunshito simultaneously improves dyspepsia correlated with anxiety in patients with functional dyspepsia: A randomized clinical trial (the DREAM study).

Neurogastroenterol Motil. 2018;30(7):e13319. doi:10.1111/nmo.13319

7.2 半夏瀉心湯：對 GRED 病人可改善火燒心症狀、逆流性咽喉炎以及內視鏡下的潰瘍程度。

- *Xu G. Treatment of reflux laryngopharyngitis with modified banxia xiexin tang (Pinellia decoction for draining the heart)—a report of 40 cases. J Tradit Chin Med.* 2006;26(2):127-131.

7.3 吳茱萸湯：對 GRED 的治療效果與 omeprazole 相當；但停藥後，吳茱萸湯可預防火燒心的持續時間比較久。

- *Shih YS, Tsai CH, Li TC, et al. Effect of wu chu yu tang on gastroesophageal reflux disease: Randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Phytomedicine.* 2019;56:118-125. doi:10.1016/j.phymed.2018.09.185

7.4 溫膽湯：改善 GERD 的逆流症狀、生活品質，有較低的復發率

- *Ling W, Huang Y, Xu JH, et al. Consistent Efficacy of Wendan Decoction for the Treatment of Digestive Reflux Disorders. Am J Chin Med.* 2015;43(5):893-913. doi:10.1142/S0192415X15500524

7.5 餘甘子：對非糜爛逆流型病人可改善火燒心、逆流的症狀

- *Karkon Varnosfaderani S, Hashem-Dabaghian F, Amin G, et al. Efficacy and safety of Amla (Phyllanthus emblica L.) in non-erosive reflux disease: a double-blind, randomized, placebo-controlled clinical trial. J Integr Med.* 2018;16(2):126-131. doi:10.1016/j.joim.2018.02.008

7.6 通降顆粒(組成：香附、麩炒枳殼、黃連、陳皮、虎杖、紫蘇梗、吳茱萸、海螵蛸、甘草)：對非糜爛逆流型病人可改善火燒心、逆流的症狀與生活品質

- *Li BS, Li ZH, Tang XD, et al. A randomized, controlled, double-blinded and double-dummy trial of the effect of tongjiang granule on the nonerosive reflux disease of and Gan-Wei incoordination syndrome. Chin J Integr Med.* 2011;17(5):339-345. doi:10.1007/s11655-011-0724-0