

## 治療

胃灼熱和返流可通過服用中和或減少胃酸的藥物來治療。此療法可減少胃酸返流引起的不適並促使食道內層癒合。

飲食和生活方式亦可作出一些改變，這有助於減少症狀的發生。

### 減少返流症狀的小竅門

#### 飲食

- 某些特別的食物會加重返流和胃灼熱。這些食物因人而異。盡量識別並避免那些會加重您症狀的食物。
- 通常會加重返流和胃灼熱的食物包括：油膩及煎炸食物、辛辣食物、巧克力、酒精和咖啡因。
- 睡覺前三小時避免進食。
- 少吃多餐。

#### 生活方式

- 吸煙會加劇胃灼熱，因此最好考慮戒煙。
- 設法減掉過量的體重。超重會給胃帶來額外的壓力。
- 不穿有緊腰帶的衣服。
- 躺下時，盡量讓頭部高於胃。
- 盡可能減少壓力。

有關詳情，  
請諮詢醫生或瀏覽

[heartburn.com.au](http://heartburn.com.au)

AstraZeneca 

AstraZeneca Pty Ltd, ABN 54 009 682 311, Alma Road, North Ryde NSW 2113.

1. Digestive Health Foundation, Gastroenterological Society of Australia.

(澳洲腸胃病學協會消化健康基金。)

《成人胃食道返流性疾病，臨床醫師指南》

2001年9月第三版。 02/10 AST2020/CIB/Chinese traditional

## 關於胃灼熱的誤傳和真相

**誤傳：**“胃灼熱是因所吃食物而引起的。”

**真相：**雖然有些食物確實會加重胃灼熱症狀，但許多人無論吃什麼都會出現胃灼熱。這是因為胃灼熱的根本病因仍是個醫學難題。

**誤傳：**“胃灼熱是無法控制的現實。”

**真相：**即使您患有胃灼熱，也不必默默承受。改變飲食和生活方式，加上醫生的有效處理，大多數患者的病情都可舒緩。

**誤傳：**“胃灼熱只不過是輕微的小毛病。”

**真相：**胃灼熱雖然常見，但並不是小毛病。事實上，頻密的胃灼熱會嚴重影響生活質量。此外，持久性的胃灼熱可能是GORD的一個症狀，如果不予治療，會引起或導致其他的醫學問題。

**誤傳：**“從藥房買到的抗酸劑是最好的選擇。”

**真相：**這些藥物僅僅用於舒緩偶發性的胃灼熱。如果您每週有超過兩次的胃灼熱或其他返流症狀，或症狀影響您的健康，那麼您就應該去看醫生。

**誤傳：**“如果我服用藥物來減少胃酸，我吃的食物就無法消化了。”

**真相：**即使服用藥物減少胃酸量，但為了保證食物的正常消化，胃仍能產生足夠的胃酸。胃酸與胃內其他稱作酵素的物質共同分解食物。減少產酸的藥物並不會減少這些消化酵素的產生。

**誤傳：**“我病情好轉一些，就可以停止服用抗返流藥物了。”

**真相：**可惜的是，如果不服用藥物，大多數有返流症狀的人會繼續有惱人的情況。但有些人並不需要每天服藥。在改變服藥方式之前請諮詢醫生，這是很重要的。

# 您仍然受胃灼熱的影響嗎？



## 甚麼是胃灼熱？

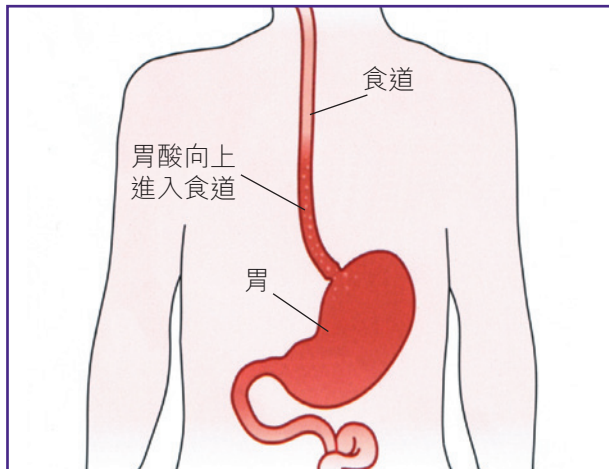
胃灼熱(Heartburn)是一種起自胃部或下胸部上達咽喉的灼熱感覺，有時感覺就像食物在吐出來，而有些人在口腔後部會有一股酸味或苦澀味。胃灼熱可持續數個小時，通常在餐後、躺下或彎腰時更為嚴重。胃灼熱是返流最常見的症狀。

## 甚麼是返流？

胃酸具有幫助消化食物的作用，胃酸向上進入食道(連接口腔與胃的管道)，即會出現返流(Reflux);返流可引起刺激、疼痛和不適。返流的其他症狀包括吞嚥困難、過量的打嗝及反胃。

## 返流的原因是什麼？

正常情況下，有一環形的肌肉，防止胃內物質向上進入食道。該肌肉像單向閘門，允許食物進入胃部，卻不允許食物原路返回。有時，此閘門不能正常工作，胃酸便向上進入食道。食道接觸到胃酸，便受到刺激和產生痛楚。



胃灼熱的感覺由胃酸向上進入食道所引起。

## 情況有多嚴重？

大多數人偶爾會有返流，但有些人會較經常有返流的現象。如果您有胃灼熱或其他返流症狀，且每週超過兩次，或這些症狀對健康造成不良的影響，那麼您可能患有胃食道返流疾病(GORD)。GORD若沒有得到適當治療，將對您的生活品質產生明顯的影響並損傷食道。

如果患有GORD，返流的胃酸會損傷食道的內層並引起發炎。單從症狀來看，並不可能判斷食道是否受到了破壞。因此，如果出現惱人的症狀或症狀每週出現超過兩次，就應該去看醫生。如果不予治療，GORD可以導致更嚴重的併發症。幸運的是，採取適當的監控措施，其中很多併發症都可以避免。

胃灼熱極為常見——  
在澳洲，大約每5個人中  
就有1人每週至少出現  
一次胃灼熱。<sup>1</sup>

## 胃灼熱檢查

有胃灼熱或其他返流症狀是否需要看醫生呢？請完成以下這個簡單的測試。

胃灼熱檢查	是	否
每星期您是否有兩天或以上有胃灼熱或返流的症狀？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
即使服藥後，您是否依然有胃灼熱或返流症狀？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否覺得所服用的胃灼熱或返流藥物的效用已不如從前？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
胃灼熱或返流是否妨礙了您的日常活動？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
胃灼熱或返流是否妨礙了您的睡眠？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果您對上述某個問題的回答是肯定的話，那麼就應該考慮去見醫生並接受檢查。

看醫生時，請帶上此清單，這樣您就可以和醫生討論自己的症狀和治療方法。只有醫生才可以告知您現有的整套療法，並推薦最適合的療法。

有關詳情，  
請諮詢醫生或瀏覽

[heartburn.com.au](http://heartburn.com.au)