上班族不再「辛酸」

預防及治療胃酸倒流手冊

什麼是胃酸倒流？

胃食道反流性疾病(Gastroesophageal Reflux Disease, GERD)簡稱胃酸倒流，是常見的都市病。統計顯示，**每10名港人當中約有1名胃酸倒流患者**[1]，而且患者數目呈上升趨勢。此症可發生在任何年齡的人士身上。

在胃與食道相連之處有一**括約肌**，作用為防止胃部酸性的消化液及食物反流至食道。當此括約肌未能正常運作時，胃酸便會倒流。由於食道沒有黏膜保護，當胃酸倒流至食道時，患者便有不適感覺，如被火灼傷一樣。

香港腸胃學會教育短片

有見於胃酸倒流越來越常見，香港腸胃學會特別邀請了多位腸胃肝臟科專科醫生，製作了一系列名為**上班族辛酸事**的教育短片，解釋上班族患上各種消化道疾病的「辛酸事」，希望上班族在努力工作的同時，也能維持最佳的健康狀態！你可輸入以下網址或掃描QR碼收看。

www.hksge.org/gihealth2014

教育短片個案分析
胃酸倒流風險因素篇

投資銀行高級經理Dickson經常飲咖啡、食無定時、壓力大時更會抽煙。近年，他開始出現胸口灼熱、酸味上湧等症狀，影響工作表現。他與有相同症狀的同事傾談後，懷疑自己患上胃酸倒流。

腸胃肝臟科專科梁景燊醫生表示，胃酸倒流對患者的工作、飲食、睡眠、運動、社交及心理都會造成影響。

梁醫生特別提醒在職打拼的白領人士，盡量**維持良好的生活習慣，減少高危因素**，從而避免患上胃酸倒流。對胃酸倒流患者來說，改善生活習慣亦能有效地減輕胃酸倒流的症狀。

小貼士 有助改善胃酸倒流的生活小貼士

01 減少抽煙及飲酒

02 減重，避免過飽、吃宵夜、辛辣、油膩食物或喝咖啡

03 避免睡前3小時進食，睡眠時墊高枕頭

04 減低精神壓力

胃酸倒流的症狀

- **胃酸倒流**：胃內酸性物質逆湧至咽喉部
- **火燒心**：由胃部一直向上伸延，胸骨後有一種燒灼不適的感覺。**常被誤認為是心臟問題**
- **其他症狀**：胸口痛、上腹痛、飯後飽脹、經常打嗝、噯氣、有時還會出現吞嚥困難、夜間咳嗽、喉嚨痛和聲音嘶啞

教育短片個案分析
火燒心篇

保險公司經理Jenny感覺胸口位置灼熱，晚上因而無法入睡，令她日間無法集中精神，影響工作表現。

腸胃肝臟科專科陸耀榮醫生表示，出現胸口灼熱不適的症狀可能由胃酸倒流所致，患者應及時向醫生查詢。

針對確診為胃酸倒流所致的火燒心症狀，研究顯示，服用**胃酸泵抑制劑藥物(英文為Proton pump inhibitor，簡稱PPI)，最快可以即晚舒緩症狀**，從而提升睡眠質素及減少對工作的影響。

我患有胃酸倒流嗎？

你可以利用香港中文大學認可的「GERD-Q胃酸倒流症狀問卷」，作初步評估。方法非常簡單，用1分鐘時間，回答以下6條問題即可。

請在適當的空格中加上✓號

想一想你過去7天的病徵	從不	一天	兩至三天	四至七天	
1. 你有多少天感到胸骨灼熱(心口灼熱)?	☐ (0分)	☐ (1分)	☐ (2分)	☐ (3分)	☐
2. 你有多少天感到胃部的食物(液體或固體)湧上喉嚨/口中(倒流)?	☐ (0分)	☐ (1分)	☐ (2分)	☐ (3分)	☐
3. 你有多少天感到腹部正上方痛?	☐ (3分)	☐ (2分)	☐ (1分)	☐ (0分)	☐
4. 你有多少天感到作悶想嘔吐?	☐ (3分)	☐ (2分)	☐ (1分)	☐ (0分)	☐
5. 你有多少天因為心口灼熱/胃液倒流令你在晚上難以安睡?	☐ (0分)	☐ (1分)	☐ (2分)	☐ (3分)	☐
6. 你有多少天因為心口灼熱/胃液倒流以致你需要服用醫生處方以外的藥物?例如:中和胃酸藥或其他制酸劑?	☐ (0分)	☐ (1分)	☐ (2分)	☐ (3分)	☐

若總分超過8分，便表示你有不同程度的胃酸倒流，詳情請向醫生查詢。

總分 ☐

醫生提提你 GERD-Q
胃酸倒流自我測試篇

腸胃肝臟科專科楊日華醫生建議繁忙的上班族如有類似胃酸倒流的病症，可以通過**GERD-Q胃酸倒流問卷測試作初步評估**。為進一步確診，醫生可能會建議進行內窺鏡檢查，以了解食道受損程度。如有需要，醫生可透過內窺鏡取出下食道組織的樣本化驗。此外，醫生亦可能建議你接受一個**短期的胃酸泵抑制劑(PPI)藥物的診斷療程**。若症狀改善，便確定是胃酸倒流，這是一個簡單而方便的測試方法。

胃酸倒流的治療

食道的粘膜十分脆弱，長時間接觸胃酸會引致：

食道發炎、潰瘍、出血、出現阻塞

巴洛氏食道症：
即食道癌的癌前病變，成因是身體嘗試以類似腸部黏膜細胞取代正常食道黏膜，以保護食道免受胃酸侵襲

食道癌

當腸胃遇上幽門螺旋菌

研究指出，約 **4成** 港人感染幽門螺旋菌[4]。幽門螺旋與許多腸胃疾病息息相關，如消化性潰瘍，甚至癌症。世界衛生組織近年已將幽門螺旋菌列為引致胃癌的主要「元兇」之一[5]。

胃潰瘍

十二指腸潰瘍

幽門螺旋菌增加各種腸胃疾病的風險[6]

約 **70%** 與幽門螺旋菌有關

病徵包括：

- 腹部痛楚
- 嘔吐
- 失去食慾
- 便血等

約 **90%** 與幽門螺旋菌有關

病徵包括：

- 上腹痛楚
- 便血
- 消瘦等

教育短片個案分析 食道炎篇

任職廣告導演的Joseph表示自己曾接受胃鏡檢查，確診患上胃酸倒流，並發現食道已經受損，更有發炎。

腸胃肝臟科專科王振宇醫生表示，約3成胃酸倒流患者出現食道炎的併發症[2]。研究顯示，服用**胃酸泵抑制劑(PPI)，2個月後食道炎治癒率可以超過9成**[3]。但病情嚴重者則須長期服藥，控制胃酸分泌，減低食道炎惡化的機會。

教育短片個案分析 幽門螺旋菌篇

任職律師的Benson經常胃痛，檢查發現感染了幽門螺旋菌，並因而引發胃潰瘍，令他十分擔心。

香港大學內科學系及腸胃肝臟科專科梁偉強教授表示，採用**胃酸泵抑制劑(PPI)及抗生素的聯合療法**，殺滅幽門螺旋菌的同時亦能令潰瘍癒合，**最快1星期見效**[7]。

更多有關胃酸倒流及消化道疾病的資訊，

請即瀏覽：www.hksge.org/gihealth2014

香港腸胃學會

資料來源: 1. Wong WM et al. Aliment Pharmacol Ther. 2003 Sep 15;18 (6): 595 - 604. 2. 腸胃「情」報www.digestion.hk 3. Castell et al. Am J Gastroenterol. 2002 Mar;97(3):575-83. 4. 香港大學李嘉誠醫學院 - 治癒需時抗藥性幽門螺旋菌 都市日報 2009 09 5. Sugiyama T. Cancer Chemother Pharmacol. 2004 Sep;54 Suppl 1:S12-20. 6. 香港衛生署 - 男士健康網站 http://www.hkmenshealth.com/text/b5/healthline/pepticulcer.aspx 7. 耐信™包裝說明書

The Hong Kong Society of Gastroenterology

香 港 腸 胃 學 會

香港腸胃學會於1981年，由一群有志推廣公眾教育及學術研究的腸胃肝臟科專科醫生成立。數十年來，學會舉辦多個學術研討會，加強醫學交流，亦透過舉辦不同活動，致力向港人推廣腸胃及消化疾病知識。

網址：www.hksge.org

AstraZeneca

阿 斯 利 康

如需要訂閱此小冊子，請致電
英國阿斯利康藥廠熱線：2941 5388
此小冊子由英國阿斯利康藥廠贊助印刷