



◎電物 61 級校友：林威銘

## 胃酸逆流

距離上次做胃鏡與大腸鏡的檢查已經快滿兩年。在美國多年，我沒有一個家庭醫生，也從不做健康檢查。很多人認為我的心態有問題。在台灣長大，一直到要考預官時才加入國民黨，我知道在那時如果不入黨，馬上就會吃眼前虧；你以為那時的憲兵預官是阿貓、阿狗都可以當的？我年輕時經歷四次胃潰瘍，都不去照胃鏡檢查，為什麼在過了平平安安的二十年後才要檢查？還是相同的一句話——不吃眼前虧。

人體在食道和胃的銜接處有一道由括約肌構成的啓合機構——贛門，它有收緊胃上口的作用，在胃蠕動過程中防止胃內容物返入食道，從而避免胃酸燒傷食道內壁（胃壁本身可以耐酸）。正常人體即使在平躺或倒置時，胃內容物也不會返流進入食道。一些嬰兒在吃奶後平躺容易吐奶，其贛門肌肉比較薄弱也是原因之一。

我們上了年紀，身體各部器官漸漸損耗，贛門是其中之一。經年累月的暴飲暴食，吃酸喝辣，飲酒作樂，更不要講正常的三餐負荷，但是最傷的是睡前的宵夜，也就是在平躺睡覺時，胃裡還有未消化的食物。我們吃下的食物經由胃的蠕動和胃酸充分混合，逐漸被消化。有些食物與胃酸（鹽酸）起化學變化後，產生氣體，這些氣體在胃裡會形成大大小小的泡沫。有些食物產生的泡沫很多，我們就會產生脹氣，有不舒服的感覺；打嗝放屁的氣體，也是這些泡沫爆破而來的。打嗝使氣體由胃裡擠出贛門、食道、喉頭而排出體外，這就是胃酸逆流的途徑。

我們的食道裡有少許的食道黏液，但是無法保護食道不受胃酸的灼傷。當食道裡開始有些微的胃酸逆流時，你會有噁酸的感覺，或睡醒時喉頭酸酸的。再來是感到胸部怪怪的（胸口悶悶的），或者是感到有人掐住你的脖子的感覺，再下一步就開始感到胸口灼傷疼痛 chest pain；大部分的人開始感到不妙，懷疑自己有了心臟病，也開始找醫生。在這個階段，胃酸逆流不再只是發生於睡覺時，白天工作時都可能發生。症候更嚴重時，就像被拳王在心窩裡重重的揍了一拳，非常的難過，最嚴重的是導致食道痙攣，贛門緊閉，吃藥喝水都不能下嚥，食道黏液都被擠上喉嚨，非常的黏。緊張不緊張？難過不難過？

有這種症狀的人念到這裡都會大叫：「就是這樣，就是這樣，你怎麼能描述得這麼傳神？我自己都不知道怎麼跟醫生說才好，你是不是醫生？」我是赤腳醫生 Quack Doctor，我只是個病人，有胃酸逆流症的病人，上面講的是我十多年來的親身感受，只不過我並沒有去找過醫生。

我知道，如果再放任下去，下一個階段就是賁門癌（下食道癌）或者是上部胃癌，而且這個症候像空襲警報一樣，不知道下一次什麼時候要來，說來就來，逐漸嚴重。所以先去做胃鏡檢查，如果情況還不太糟，還可以好好研究研究。

大部分的人都以為會導致胃酸逆流，一定是胃酸過多在做怪。所以我大部分的自療法也是從吃制酸劑著手，不過效果不彰，有時有效，有時無效。我開始思考，為什麼身體在直立時也會胃酸逆流？如果是酸液逆流，為什麼會往上流？我吃了很多種的制酸劑，為什麼有時有效，有時無效？我察覺到有的制酸劑有附加消脹氣的功能。是不是胃液泡泡在做怪？為什麼吃了某些食物後問題就來了？所以我決定從消脹氣部分著手。從有消脹氣功能的制酸劑成分裡找到純消脹氣的藥，上床前吃一粒（一半劑量）。結果很好，一覺到天明。第二天不吃藥，上床後一個半鐘頭毛病就來了。第三天相同的晚餐，睡前吃了藥，又是一夜無事。這樣反覆實驗幾個月後我有了這個結論：

某些食物如花生、杏仁、綠椰菜、紅豆、梨子…等等，與胃酸作用後會產生很多小氣泡，這些胃酸泡沫會使我們感到脹氣和打嗝放屁，這些胃酸泡沫因為胃的蠕動擠壓而經由賁門進入食道，導致胃酸逆流的症狀。如果能有效的減少這些胃酸泡沫，就會減少胃酸逆流症狀發生的可能。

雖然我遍查各處都找不到任何有相同的說法，但是有幾位同病相憐的，都得到了免受這種病痛恐懼的自由，所以我寫出來與諸位分享。友聲

