



NTUH Family Doctor Integrated Delivery System

社區醫療群

健康報 17

發行日期：中華民國九十九年八月三十一日

發行單位：臺大醫院社區醫療群執行中心

地址：臺北市中正區中山南路 7 號

電話：(02)2312-3456 分機 66103

網址：www.ntuh.gov.tw/FM

寄件粘貼處

~~~提醒您勤洗手並做好個人防護，以防病菌上身~~~

家庭醫師關心您！

## 淺談胃食道逆流疾病

台大台北社區醫療群 蕭儒鴻醫師

### 前言

劉先生是個上班族，每天一早就需要來杯咖啡提提神，忙碌的工作也讓他三餐不定時。平日愛吃麻辣鍋和吃到飽的 buffet，巧克力和甜食也是經常不離口。工作太晚時，也時常吃個宵夜再睡覺。這幾個月來，他陸續出現打嗝、酸水逆流的狀況，偶爾會有心灼熱感，並且伴隨胸悶、胸痛的症狀.....以上案例為胃食道逆流疾病常見的表現，隨著飲食習慣逐漸西化，胃食道逆流疾病在國人的盛行率也日益增加，目前推估盛行率已達到 10%-20%，也就是說，每五到十個人中，就有一位患有胃食道逆流疾病。

### 病因

胃食道逆流疾病是因為胃裡的内容物(包含胃酸)，異常回流到食道，刺激食道，因而產生火燒心，胸悶和胃脹氣等症狀；其發作原因大多和下食道括約肌鬆弛有關，少數才是胃排空減緩或是胃酸分泌過多引起。

### 治療

#### 1. 生活飲食型態的調整

這是最重要也是最基本的治療，倘若生活作息和飲食沒有配合調整，那胃食道逆流就無法被妥善的治療。生活飲食上需要注意的部分有：

- a. 避免肥胖。
- b. 戒菸。
- c. 不要穿緊身的衣服褲子，尤其是皮帶。
- d. 睡前 3 小時盡量不要吃東西。
- e. 床頭調高 15-20 公分。
- f. 節制飲食，勿暴飲暴食。
- g. 減少高含油脂類食物的攝取，如羊肉爐。
- h. 減少刺激性食物，如胡椒、洋蔥和麻辣鍋。
- i. 避免咖啡因，如咖啡和茶。
- j. 減少酸性食物，包括檸檬、柳丁、橘子和番茄等。
- k. 少吃甜食、碳酸飲料(如可樂)和巧克力。
- l. 少吃糯米類食物，包括粽子、油飯和飯糰。



## 2. 藥物治療

如果症狀較為嚴重時，可以配合藥物治療，常用的有制酸劑、促進排空劑、組織胺受體拮抗劑或是質子幫浦阻斷劑。一般而言，經過飲食和藥物治療後，大多可以獲得症狀的緩解。當治療的效果有限，或是出現體重減輕、吞嚥困難或是腸胃道出血等症狀時，可能會需要安排胃鏡檢查，以確定診斷並且可以評估食道黏膜受傷害的程度。

3. 當症狀非常嚴重，以上方法都無法解決時，就只好求助外科手術治療。

### 結語

胃食道逆流疾病是一種慢性的、復發性高的疾病，治療上需要醫師和病人雙方面的配合，除了藥物治療上，生活型態的調整也佔有相當重要的角色；胃食道逆流疾病在發作時通常會帶給病人很大的困擾，所幸現在對於這個疾病的治療已經有很大的進展，不適感通常可以很快的獲得緩解。如果您有類似的困擾或是已有自行購買成藥服用，請找您的家庭醫師諮詢，才可以得到更妥善的照護唷。

### \* 醫師叮嚀語 \*

- ★ 健康的生活型態可以預防胃食道逆流疾病的發生及減緩症狀的嚴重度。
- ★ 如果症狀持續，就應趕快找家庭醫師診治，以免拖延病情。請與你的家庭醫師討論藥物的使用時機及種類。

## 一粗二高及血脂異常的八卦

台大雙和社區醫療群 李世洸醫師

一粗二高血脂異常是什麼碗糕？一粗是腰太粗，就是鮪魚肚啦！二高是高血壓和高血糖。血脂異常是中性脂肪太高或高密度脂蛋白膽固醇太低，其實就是常聽到的『新陳代謝症候群』啦！新陳代謝症候群對中老年人是非常重要的！因為新陳代謝症候群裏面總共隱藏了5位殺手，隨時都可以讓你或你周邊自我感覺良好的人---突然死掉，你說可不可怕！5位隱形殺手是哪幾位呀！聽我一一道來：

第一位是一粗，腰粗指的是女人腰圍大於80公分，男人腰粗於90公分，8090---扒你救你---很好記的，雖然好記但為什麼腰太粗會不好呢？原來鮪魚肚的脂肪會放出大分子的游離脂肪酸到身體到處搞破壞---破壞血管壁就高血壓、心絞痛、中風，破壞胰島細胞就變糖尿病，所以請立刻摸摸肚子。如果有鮪魚肚的話請趕快積德改命吧！積德的方法很簡單，勤做仰臥起坐，每做一次都喊：「鮪魚肚.....不見了...」，日積月累下來，一定可以恢復苗條身材。

第二位殺手是二高中的高血壓，很熟悉吧！血壓如果收縮壓高於130 mmHg，或舒張壓常高於85 mmHg 就要特別小心了！130/85 mmHg 是近三年來新修正的高血壓標

準，以前我們記的 140/90 反成了起始用藥的標準了。說到知識，再告訴你幾點讓你長知識：

a. 把降血壓的藥吃吃停停的人最快變死人，因為統計上亂吃藥的比不吃藥的出事的多，就像水管一樣，當水壓時高時低時是最容易暴開的，所以當你有朋友吃降血壓藥時一定要建議他把血壓藥當維他命吃，每天記得按時吃！而且要決定減不減藥或是停藥，還是與家庭醫師討論之後再說比較好！

b. 收縮壓比舒張壓重要，有很多 70 多歲的人，因為血管硬化所以常會收縮壓 160 mmHg，但舒張壓卻只有 60 mmHg，十年前認為不需治療，但經過追蹤統計後，卻發現中風的機會很大，所以不管舒張壓多低，都要把收縮壓降到 140 以下才會長命百歲，切記呀！

c. 白天和夜裡都要常量血壓，白天比較高是正常，夜裡比較高是反常，千萬記住深夜血壓比白天高則中風機會多一倍，所以夜裡最好偶爾也要量量血壓。

第三位殺手是高血糖，現在認為空腹血糖超過 100 mg/dL 就要注意了，高血糖影響健康是多重要的，在這裡只提出一點讓你知道——不要抗拒提早打基礎胰島素，因為用藥仍不能把糖化血紅素降低，早點打基礎胰島素可以讓胰島細胞休息，這對讓身體保有對血糖的微調能力很重要。另外灰趾甲一定要治療，免得要鋸腳——很痛的。

第四位殺手是三酸甘油酯大於 150 mg/dL，第五位殺手是高密度脂蛋白膽固醇太低，簡單講就是血脂異常。根據文獻報告指出，降血脂藥除了可以降低血中壞的膽固醇濃度之外，還有抗慢性發炎、抗血栓、抗自由基的作用，讓血管壁回春並大幅降低中風及心臟血管疾病——所以也要注意自己的血脂肪指標呦！！

### \* 醫師叮嚀語 \*

- ★ 代謝症候群與病患預後有相關。
- ★ 注意腰圍:女性 < 80，男性 < 90(公分)
- ★ 注意血壓 < 130/85 mmHg，應控制收縮血壓 < 140 mmHg。
- ★ 注意血糖 < 100 mg/dL。
- ★ 注意高密度脂蛋白膽固醇：男性 < 40 mg/dL，女性 50 mg/dL。
- ★ 注意三酸甘油酯 < 150 mg/dL。

### 早期發現 · 早期治療 提醒您做癌症篩檢

目前政府補助四大癌症篩檢如下：

- 1、乳房攝影檢查：45-69 歲婦女、40-44 歲二等親曾有乳癌家族史之婦女，每 2 年 1 次。
- 2、子宮頸抹片檢查：30 歲以上婦女，補助每年 1 次，建議婦女們每 3 年至少接受 1 次。
- 3、糞便潛血檢查：50-69 歲民眾，每 2 年 1 次。
- 4、口腔黏膜檢查：30 歲以上吸菸或嚼檳榔者，每 2 年 1 次。

※如有需要可洽詢您的家庭醫師或台大醫院整合型癌症篩檢門診 23123456#66455

# \*活動預告\*

## 臺大醫院健康講座

諮詢電話：(02)2321-8403、2356-2114(週一至週五，八時至十七時)

臺大醫院電子報 <http://epaper.ntuh.gov.tw/health>

上課地點：臺大醫院舊大樓二東健康教育中心(台北市常德街1號)

| 日期       | 時間           | 主題              | 主講人      |
|----------|--------------|-----------------|----------|
| 09/07(二) | 下午 2:00~2:50 | 腎臟病的預防及治療       | 李柏荳醫師    |
|          | 下午 3:00~3:50 | 腎臟病飲食           | 郭月霞營養師   |
| 09/28(二) | 下午 2:00~2:50 | 認識手部衛生~談醫院洗手五時機 | 洪儀珍感控護理師 |
| 10/22(五) | 下午 2:00~2:50 | 用藥安全-3~常用感冒藥品   | 戴志勳藥師    |

上課地點：臺大醫院舊大樓一東第七講堂(台北市常德街1號)

| 日期       | 時間           | 主題         | 主講人      |
|----------|--------------|------------|----------|
| 09/08(三) | 下午 2:00~2:50 | 坐骨神經痛      | 王蕙茜醫師    |
|          | 下午 3:00~3:50 | 銀髮族的健康運動   | 賴忠駿物理治療師 |
| 09/15(三) | 下午 2:00~2:50 | 精油穴位按摩保養   | 林麗瓊芳香療育師 |
|          | 下午 3:00~3:50 | 減重系列~健康聰明吃 | 劉秀英組長    |
| 09/16(四) | 下午 2:00~2:50 | 健康健走       | 蔡秀華老師    |
|          | 下午 3:00~3:30 | 減重系列~青少年   | 陳燕慈營養師   |

## 三重市衛生所 三重市中山路2-1號 請欲參加民眾，先來電確認場次、時間、地點及活動內容，電話：2982-5233

◎社區中老慢性病癌症篩檢時間表

| 日期       | 時間           | 地點及詳細地址           |
|----------|--------------|-------------------|
| 09/07(二) | 下午 2:00~4:00 | 福安安慶活動中心 六張街 66 號 |
| 09/28(二) | 下午 2:00~4:00 | 過田活動中心 過圳街 19 號   |

## 惠心婦幼診所 欲參加民眾請洽詢惠心婦幼衛教室：2981-0568 轉 1100

◎社區健康講座 (課程完全免費且贈送精美禮物；若該堂遇醫師臨時接生，可能課程會有所變動，敬請見諒！)

| 日期       | 時間                | 主題                                                               |
|----------|-------------------|------------------------------------------------------------------|
| 09/18(六) | 下午<br>01:40-04:00 | 1.產檢優生學~談產前診斷~ 2.哺餵母乳好處多&母乳營養大百科<br>3.孕媽咪扭扭樂~產前運動好幫助~ 4.新生兒疫苗面面觀 |
| 10/08(五) | 晚上<br>06:40-09:00 | 1.母乳寶寶ㄌㄌ樂 2.寶貝吃藥~停、看、聽~<br>3.產後瘦身大作戰 4.健康新"臍"點                   |
| 10/30(六) | 下午<br>01:40-04:00 | 1.哺乳高手健康百分百~產前、後疾病預防篇~ 2.優質產檢<br>3.寶寶按摩好舒服 4.媽咪快來保護我~三合一補追疫苗很重要  |

## 東和婦產科家醫科診所 三重市三和路二段 97 號 請欲參加民眾，請先打報名專線：2972-9627

| 日期       | 時間           | 主題         | 主講人       |
|----------|--------------|------------|-----------|
| 09/24(五) | 晚上 7:00~9:00 | 如何坐月子/母乳哺育 | 台大三重社區醫療群 |
| 10/22(五) | 晚上 7:00~9:00 | 優質產檢       | 台大三重社區醫療群 |