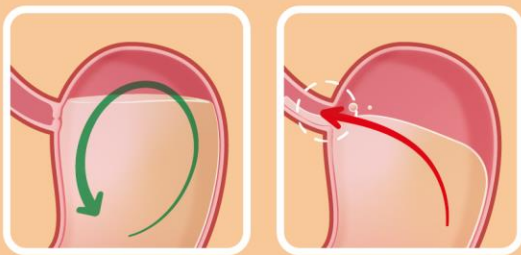




胃食道逆流怎麼辦？胃藥怎麼吃？

現代人因為工作壓力大、三餐作息不正常，胃食道逆流已成為常見的消化道疾病。食品藥物管理署（下稱食藥署）說明，當民眾出現胸口灼熱、嗆酸、噁心想吐、胃脹胸悶時，很可能就是胃食道逆流的症狀。



賁門(下食道括約肌)，在不恰當的時間打開，導致胃中的消化液倒湧入食道中，造成食道的不適或傷害。

認識四大類胃食道逆流藥品

治療胃食道逆流的藥品，大致可分成制酸劑、胃酸分泌抑制劑、黏膜保護劑與腸胃道蠕動劑等四類：

1. 制酸劑：主要功能為中和胃酸，能即時改善症狀，但因作用時間短，一天需服用數次，可在飯前或飯後使用。因其內含金屬離子，會改變腸胃道酸鹼值，可能會影響其他藥品的吸收。若有同時服用其他藥品，建議要間隔兩小時以上。
2. 胃酸分泌抑制劑：包含第二型組織胺阻斷劑及氫離子幫浦阻斷劑，主要功能為抑制胃酸分泌，用於治療中度至重度胃食道逆流。其作用時間較長，需服用一段時間才有足夠療效，不建議自行停藥或斷斷續續服藥。此類藥品為目前長期治療胃食道逆流的主流藥品，但非治療急性疼痛症狀之選擇。
3. 保護性藥品：包含黏膜保護劑及藻膠酸類，前者可吸附在食道及胃黏膜形成一層保護膜，降低胃酸的刺激；後者則具有產生持續保護性泡沫之功能，可降低胃液逆流發生。此類藥品可單獨使用在症狀輕微的患者，但中重度患者仍應以胃酸分泌抑制劑為主要治療藥品。
4. 腸胃道蠕動劑：此類藥品可以促進胃排空、加速消化，避免食物及胃酸在胃中滯留過久，通常做為胃食道逆流的輔助性治療藥品。

食藥署強調，胃食道逆流除了以藥品治療，還要搭配適當的生活型態，包含減少高糖、高油脂飲食、咖啡、酒精等刺激性食物，避免抽菸、熬夜等不正常作息，減重、避免過緊的衣褲，降低腹部承受的壓力，合併藥品及非藥品治療，

才能有效預防胃食道逆流的復發。最重要的是，若民眾已經改變生活型態以及使用非處方藥品後，症狀卻持續兩週以上，應儘速就醫，接受醫師進一步的診察評估。

感冒藥品種類多，跟著藥師聰明選擇！

市售的感冒藥品最主要是用來緩解感冒的各種症狀，然而，感冒藥品的成分多，不同成分對應的症狀也不相同，而且有的是綜合成分，有的是針對特定症狀，要如何選購？在服用感冒藥品時，又要注意什麼才不會傷身？食藥署邀請中華民國藥師公會全國聯合會黃彥儒藥師為大家詳細說明。

黃彥儒藥師指出，市售感冒藥品主要是緩解症狀，雖然沒辦法縮短病程，但透過症狀緩解，可以讓身體休息，提升睡眠品質，有好的免疫力對抗病毒。常見的市售感冒藥品成分，主要為以下六種：

(1)解熱鎮痛劑：常見成分如乙醯胺酚 (Acetaminophen)，能幫助退燒，緩解疼痛，除了止痛藥品及感冒藥品內含有乙醯胺酚，部分的止咳藥品及鼻炎藥品也會添加。因此要特別注意，未經藥師及醫師指示，不可重複使用，以免乙醯胺酚過量傷肝。

(2)抗組織胺：常見成分如氯菲安明 (Chlorpheniramine)，有助改善打噴嚏、流鼻水等症狀，但因有嗜睡、助眠的效果，吃了含抗組織胺的感冒藥，最好不要開車、騎車或操作危險器械；此外，此成分可能有排尿困難的副作用，特別是有攝護腺肥大問題的長輩需特別注意。

(3)解鼻充血劑：常見成分如消旋鹽酸甲基麻黃 (DL-METHYLEPHEDRINE HCL) 和偽麻黃鹼 (Pseudoephedrine)，此類成分可緩解鼻塞，使呼吸道暢通。但若使用過量，會有血壓升高、心悸、失眠的副作用。

(4)中樞神經興奮劑：常見成分如咖啡因 (Caffeine anhydrous)，可幫助收縮腦血管，加強乙醯胺酚的止痛效果，以治療頭痛。如果平時沒有喝咖啡的習慣，在晚上服用可能造成失眠，進而影響感冒的恢復，市售常見的止痛