都市病隱患：長期「火燒心」或致食道癌

外賣當三餐、邊開會邊吃飯——這是許多港人的日常。飲食不定時、壓力大又少運動，胃氣脹、胃酸倒流(俗稱「火燒心」)等症狀在都市人中並不罕見。根據 2017 年的研究數據顯示，每 17 人便有 1 人受胃酸倒流困擾[1]。然而，這種看似小毛病的「火燒心」，除了會影響日常生活，更可能增加食道癌風險。

胃酸倒流是甚麼？

胃酸倒流是指胃內的酸性物質（如胃酸、消化酶和未完全消化的食物），因為食道括約肌（位於食道底部的肌肉閥門）無法正常收緊，而逆向流至食道，甚至口腔的情況。由於食道的黏膜脆弱，胃酸的酸性強，會導致食道組織被腐蝕，並造成胸口位置有灼熱的感覺，所以又稱為「火燒心」[1]。

成因與生活建議：從習慣開始逆轉「火燒心」

胃酸倒流的出現，往往與日常飲食及生活習慣息息相關。

1. 飲食習慣

成因：
進食油膩、辛辣或過酸的食物會刺激胃部分泌過多胃酸[2]；用餐時間不規律，或習慣性過量進食，亦會令胃壓上升，增加胃酸倒流機會[3]。

建議：
適度節制食量並採取慢慢進食的方式，烹調宜清淡、少油少鹽。若經常出現「火燒心」或胃氣脹，可減少咖啡、酒精及碳酸飲品的攝取。

2. 生活模式

成因：
長期精神緊張會加劇壓力荷爾蒙釋放，而過量的釋放可能會導致胃酸分泌增加[4]。另外，腹部脂肪積聚會增加腹壁壓力，導致食道括約肌的功能減弱。吸煙亦可以引起食道括約肌的放鬆，增加了胃酸逆流的風險[5]。

建議：
保持規律作息，維持理想體重，減少「中央肥胖」，盡量避免或限制吸煙和酒精的攝入。睡眠時亦可將枕頭略為墊高，讓上半身微微傾斜，有助減少胃酸倒流。

[AIA - INTERNAL]

3. 特殊情況與用藥

成因：
除了飲食習慣和生活模式外，某些藥物例如非類固醇抗炎藥（NSAID）都會刺激胃黏膜，導致胃酸分泌增加和胃壁受損[1]。另外，媽媽懷孕期間，孕婦體內荷爾蒙（孕酮）水平可能發生變化，而孕酮能鬆弛體內的肌肉，包括食道括約肌，使其功能減弱[1]。

建議：
留意身體發出的警號，及早察覺胃酸倒流症狀並及早尋求醫生建議。

胃酸倒流警號：別輕視長期「火燒心」

食道長期受到胃酸刺激，有機會引致食道黏膜反覆發炎、潰瘍，更有機會出現癌前病變，增加患上食道癌風險[1, 7]。胃酸倒流的常見症狀包括[1, 7-8]：

- 胸口持續性灼痛或灼熱感
- 酸性液體湧到喉嚨或口腔
- 持續的乾咳，但沒有感冒症狀
- 吞嚥困難或疼痛
- 聲音沙啞
- 牙齒酸蝕

何時需要進一步檢測？

若胃酸倒流的症狀持續超過兩週仍未消退，甚至症狀惡化，建議盡快尋求專業醫療意見，或進行相關檢查[9]。

常見的檢查方式

- **質子泵抑制藥（PPI）藥物測試**[7]：PPI 因能有效抑制胃酸分泌，故此如病人使用藥物四至八個星期後症狀消除，便估計病人可能患有胃酸倒流疾病。
- **胃鏡檢查**[7]：胃鏡檢查主要作用是分辨病人有否患上因胃酸倒流而造成的食道發炎及其併發症，並排除其他上消化系統疾病。
- **長時間食道酸鹼值監測**[7]：醫生使用胃鏡將酸鹼度監測儀器附加在食道內膜上，便能連續監測食道內的酸鹼值變化。監測時間可彈性選擇由 24 至 96 小時，全面記錄患者日常生活中胃酸倒流的情況，有助提升醫生診斷準確性。

（以上內容由新醫療中心提供）

AIA 助你實踐健康長久好生活

AIA 全面支援你[#]的健康需要

AIA 醫療網絡[*] 提供多項專科服務包括腸胃科，客戶[#]可透過 **AIA+ 手機應用程式輕鬆搜尋並預約合適的醫生輕鬆搜尋並預約合適的醫生**，適時獲得專業醫療建議。另外，AIA 的醫療網絡[*] 涵蓋多間日間醫療中心，其中**新醫療中心**（www.tnmc.com.hk）提供門診檢查，內視鏡 (包括**胃鏡**) 及相關小手術等醫療服務，**配合醫療費用預先批核**及**出院免找數服務**[^]，讓客戶[#]更清晰掌握費用預算，無需為醫療費用及索償程序而操心。（如欲了解更多，請瀏覽網頁：友邦醫療網絡 | 搜尋醫生及醫院 | 友邦保險 香港，門診手術好處 | 日間手術好處 | 常見門診手術項目 | 友邦保險 香港，以及 申請醫療費用預先批核 | 出院免找數服務 | 友邦保險 香港 。）

客戶在使用任何 AIA 醫療網絡的服務前可根據自身需求及偏好自行選擇醫療網絡內的服務供應商。醫療網絡服務供應商所提供之服務可能因實際情況而有所調整或變更，並受其服務的條款及細則約束，詳情請聯絡相關的醫療網絡服務供應商。除了醫療網絡服務供應商所提供之服務外，上述服務受相關的條款及細則約束，詳情請瀏覽 AIA 的相關網頁。

「AIA」、「友邦」、「本公司」或「我們」是指友邦保險 (國際) 有限公司 (於百慕達註冊成立之有限公司)。「中國內地」指中華人民共和國，不包括香港和澳門。「香港」及「澳門」分別指「香港特別行政區」及「澳門特別行政區」。

AIA 有絕對酌情權隨時暫停或撤下本文章，恕不另行通知。未經 AIA 事先書面許可，不可複製或轉載本文章全部或部分的內容。

附註：

[#]於本文章內所提及的「客戶」或「你」指合資格保單之受保人，並假設該合資格保單之受保人同時亦為保單持有人。

[*]醫療網絡指由 AIA 指定的第三方醫療網絡服務供應商。醫療網絡服務供應商是獨立的承辦商，並非 AIA 的代理人或僱員或代表。AIA 並不保證醫療網絡服務供應商所提供之服務和醫療網絡服務供應商之數目。AIA 有絕對酌情權決定醫療網絡服務的範圍及地點並作不時的更改。對於醫療網絡在提供服務、治療、意見及建議中的任何行為、遺漏或疏忽，AIA 概不負責。受限於個別保單的條款及細則，服務為額外增值服務，並不構成保障內容的一部分，且並非保證。

^ 就有關「醫療費用預先批核及出院免找數服務」， 保單持有人需支付因 (i) 不受保於計劃的醫療費用或超出合資格保障限額的醫療費用及 (ii) 由本公司於出院免找數服務下支付醫療費用後

所產生的任何差額。「醫療費用預先批核及出院免找數服務」只適用於 AIA 指定醫療計劃的合資格受保人，並受相關條款及細則約束。「醫療費用預先批核及出院免找數服務」為 AIA 保留絕對酌情權的行政安排，並不構成保單保障內容。如欲瞭解更多詳情，請瀏覽 https://www.aia.com.hk/zh-hk/health-and-wellness/pre-approval-medical-expense-cashless-service。

參考資料

1. 香港專科. *胃酸倒流風險因素普遍，改善方法要從飲食入手*. [最後存取日期 2025 年 10 月 15 日]

2. NIH. *Dietary Intake in Relation to the Risk of Reflux Disease: A Systematic Review*. 2021. [最後存取日期 2025 年 10 月 15 日]

3. NIH. *Lifestyle intervention for gastroesophageal reflux disease: a national multicenter survey of lifestyle factor effects on gastroesophageal reflux disease in China*. 2019. [最後存取日期 2025 年 10 月 15 日]

4. Journal Of Physiology And Pharmacology. *Stress And The Gut: Pathophysiology, Clinical Consequences, Diagnostic Approach And Treatment Options*. 2020. [最後存取日期 2025 年 10 月 15 日]

5. NHS. *Indigestion and heartburn in pregnancy*. 2023. [最後存取日期 2025 年 10 月 15 日]

6. 肝病防治學術基金會. *左側睡、右側睡，有關係？！ 如何改善胃食道逆流？*. 2022. [最後存取日期 2025 年 10 月 15 日]

7. 香港港安醫院. *胃酸倒流* . [最後存取日期 2025 年 10 月 15 日]

8. 香港專科. *綜合常見的胃部問題*. [最後存取日期 2025 年 10 月 15 日]

9. Mayo Clinic. Gastroesophageal reflux disease (GERD). 2025. [最後存取日期 2025 年 10 月 15 日]

條款及細則

本文章所提供的健康資訊為一般資訊及僅供參考之用，不應視為醫療意見、診斷、治療或任何形式的建議。本文章中所表達的觀點和意見（如有）或第三方所提供的資訊並不代表友邦保險（國際）有限公司之香港及澳門分行 （統稱「我們」）的立場。重要的是，本文章的健康資訊不能取代你的醫生或其他醫務專業人員的建議。你不應基於本文章的內容更改或停止你目前正在接受的

任何協助或治療。如有疑問或認為有需要，請立即向你的醫生或其他醫務專業人員尋求醫療建議，切勿忽視或延遲尋求醫療建議和治療。

對於因你使用本文章而引起的任何損失或損害，我們不會承擔任何共同或個別責任。本文章可能包含第三方提供的資訊，我們未必能影響、核准或核實該等資訊。我們不對本文章中第三方提供的資訊的準確性、適切性或完整性作出任何陳述、保證或擔保。你不可因依賴本文章而使我們承擔責任，且您對本文章的依賴不應構成我們任何明示或默示的義務、責任、承諾、保證、陳述或擔保。你有責任核實及評估本文章的資訊，並同意自行承擔使用本文章的所有風險。

我們有絕對酌情權隨時暫停或撤下本文章，恕不另行通知。

未經我們事先書面許可，不可複製或轉載本文章全部或部分的內容。