

## 胃食管返流病

Gastroesophageal Reflux Disease, GERD

GERD是指胃十二指腸內容物反流入食管而產生燒心痛、反酸等症狀，引起食管、咽喉等食管以外的組織損害，其中主要引起反流性食管炎。GERD主要症狀是燒心痛，但許多人偶爾發生的燒心痛，就不是GERD。因為GERD的燒心痛會頻繁持續的發生(每週超過2天)，足以打亂一個人的生活 and 活動。

### 常見症狀：

- ◎頻繁的燒心痛；
- ◎反酸、噯氣等；
- ◎吞嚥困難。

### 一旦出現以下症狀應該立刻告訴醫生：

- ◎咳嗽、氣喘；
- ◎胸前區疼痛，有的像心絞痛；
- ◎反胃；
- ◎聲音嘶啞、咽喉痛；
- ◎飽餐後、彎腰或平躺時，上述症狀會變得更加嚴重。

### GERD的主要病因：

- ◎下食管括約肌(Lower Esophageal Sphincter, LES)的抗反流屏障減弱；
- ◎腹內壓和胃內壓增高，高脂飲食及某些胃腸激素改變，可降低LES壓力；
- ◎進食後食管推進性蠕動障礙，唾液分泌減少；
- ◎由於長期吸煙、飲酒、濃茶以及憂鬱、緊張等導致的食管黏膜屏障作用下降。
- ◎胃反流物中的胃酸和胃蛋白酶是損害食管粘膜的主要成分。

### 藥物能治愈GERD嗎？

藥物無法治愈GERD，臨床用藥原則是控制症狀，治療食管炎，防止併發症。很多辦法可以幫助你減少不適感，並設法阻止胃酸帶來的食管損害。如果你被確診GERD，就要諮詢你的醫生，有何方法可以改善你的症狀，從而盡量減少對日常生活和工作的干擾。

## 抗血凝素

Anticoagulant- Coumadin(Warfarin)

Coumadin是一種抗血凝藥物，它通過抑制肝細胞中凝血因子的合成，對抗有凝血功能的維他命K的作用，降低凝血酶誘導的血小板聚集反應，從而起到抗凝作用。口服吸收完全，起效後作用和維持時間亦較長，主要用於防治血栓性阻塞性疾病。很多食物中有維他命K的存在，因此攝取含有維他命K的食物分量，就有可能干擾Coumadin的功效。你的口服劑量基於你當前的飲食方式。

### 服用Coumadin的指示：

- ◎在每一天同一時間服用此藥；
- ◎如果你注意到有出血的情況，立刻聯絡你的醫生；
- ◎在任何的外科手術或牙醫治療前，都必須告訴醫生你正在服用抗血凝素；
- ◎日常飲食中維他命K的含量應該均衡，維他命K太多或太少都會影響此藥的作用。

### 如何均衡食物中的維他命K：

以下為含有維他命K中等至豐富的食物種類，這是每天可以進食的分量和數量。

綠色蔬菜	普通蔬菜	肉類/豆類	飲料
熟1/2杯或生1杯	熟1/2杯或生1杯	3 1/2盎司，1/2杯乾的	8盎司
甘藍類蔬菜	綠色蔬菜	牛肉肝臟	普通咖啡
蘿蔔	花椰菜	豬肉肝臟	非因咖啡
菠菜	芽菜	雞肉肝臟	綠茶
萵苣	綠色的豆子	Chick豌豆	
捲心菜	綠色的豌豆	Garbanzo扁豆	

### 服用Coumadin的警告：

- ◎不可喝任何含有酒精的飲料，如啤酒、純酒和烈酒；
- ◎不可服用維他命K或含有維他命K之補充品；
- ◎不可在食物中使用大豆油；
- ◎不可在烹調時使用嫩肉粉，例如Adolph；
- ◎不可在烹調時使用大豆油的免粘鍋噴劑，如PAM；
- ◎不可服用含有阿斯匹林的感冒止痛藥，如Alka-Seltzer；
- ◎不可服用超過500毫克的維他命C；
- ◎不可服用超過5000單位的維他命A；
- ◎不可服用超過50單位的維他命E。