胃食道逆流性咳嗽的中醫治療

Chinese medicine treatment for the gastroesophageal reflux-induced coughs

吉鳳霞　*JI Fengxia*

（仁愛堂-香港中文大學中醫診所暨教研中心（屯門區）中醫服務主管）

[摘要] 胃酸逆流性咳嗽是常見的慢性咳嗽。在臨床常常因症狀不典型而誤判，不能得到及時有效的醫治，而咳嗽拖延不愈。中醫采用和胃生津，潤肺止咳等方藥治療，效果滿意。

[關鍵詞] 慢性咳嗽；胃酸逆流；中醫

胃食道逆流性咳嗽是因胃酸或胃內容物返流到食道，而引發的以咳嗽為主要特徵的一種病症。是臨床常見的慢性咳嗽。

近年來，全球新冠病毒疫情的持續，衆多市民長期精神緊張，心理壓力較大，以致肝鬱化火，橫逆克犯脾胃，加上較長時間生活在家裏，容易進食過多，脾胃負擔過重，消化不良，胃酸分泌過多，胃食道逆流性咳嗽的患者也大幅增多。

1　胃食道逆流的常見原因

胃食道逆流大多與不良的飲食習慣有關，如患者長期進食過多，進食太快太急，或暴飲暴食，或深夜飽食後就臥床休息，大量食物停留於胃中不能充分消化，胃排空延緩，以致胃酸分泌過多，胃的壓力增加而逆流。此外，精神壓力過大，胃的蠕動減慢，或肥胖患者，長期腹壓過大，也會導致食道下端括約肌鬆弛，胃酸及胃中食物逆流入食道，損傷食道、咽喉粘膜，就會引發咳嗽。食道黏膜十分脆弱，長期受到胃酸的刺激容易發炎、糜爛出血，嚴重的會導致食道細胞轉變，甚至引發食道癌。

2　胃食道逆流性咳嗽的特點

胃食道逆流性咳嗽，大多表現為咳嗽頻作，一般日間咳嗽不多，晚上臥床後咳嗽增多，甚至半夜乾咳不停，無痰或痰少，反復發作，數月不愈。因晚上臥床後胃酸更容易逆流入食道，故咳嗽通常發生在入睡時的1-2個小時，飲溫開水可舒緩；胃食道逆流較重的患者，還會出現呼吸不順，或窒息感，或近似哮喘發作的喘鳴聲等。

常伴有胃脘脹滿飽滯，或胸膈滿悶，灼熱隱痛，或噯氣反酸，口中有酸臭氣，腹脹，大便不調，睡眠不佳。患者常常有飢餓感，少量進食則胃脘舒服，如進食稍多又會胃脘飽滯加重而出現胃痛；如胃酸長期逆流入喉嚨，灼傷咽喉粘膜，引起慢性咽喉炎，可見咽喉乾癢灼痛，或吞嚥時咽痛，時時咳嗽1-2聲，晚上口乾渴尤重，聲音沙啞，日久不愈[1]。

資料顯示，大約有20-26%胃食道逆流的患者沒有明顯的胃脘飽脹不舒，並不知道自己有胃食道逆流。常因聲音嘶啞、咽喉有異物感，吞嚥困難，或經久不愈的咳嗽，呼吸不順，胸膈悶痛等症狀去就醫，以為自己的肺臟、心臟有病，卻不知道是胃的病症。在臨床如患者進食後或臥床後容易咳嗽，或夜間睡夢中，胸膈或喉嚨突然出現一陣陣燒灼感而驚醒等症狀，就要特別注意排查胃食道逆流。

鑒別診斷：夜間臥床後咳嗽，也可能是上氣道咳嗽綜合徵，是因鼻涕倒流咽喉而誘發咳嗽；或睡眠中因鼻塞較重，張口呼吸，喉嚨乾燥痕癢，也會夜咳頻頻。

如夜間2-3點，或清晨5點左右咳嗽劇烈的患者，要注意排查支氣管哮喘，咳嗽變異性哮喘，上呼吸道阻塞、慢性阻塞性肺病等病症。

3　中醫辨證分型

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved

胃食道逆流性咳嗽，中醫一般歸屬於咳嗽、慢喉痹、胃痞病的範疇，中醫辨證常見3個類型：

（1）肺胃陰虛型：

常見症狀：咳嗽頻作，或夜間咳嗽較多，無痰或少痰，咽喉乾癢或灼痛，口乾口苦，胃脘飽滯，大便偏乾。舌紅少苔，脈細數。多因肺胃津液虧損，燥邪損傷肺胃所致。

治則：滋陰清熱、生津潤燥

常用方藥：沙參麥冬湯加減，沙參15克、麥冬15克、玉竹10克、生甘草10克、桑葉15克、天花粉10-15克、炙枇杷葉20克、仙鶴草20克、黃芩12克、浙貝母15克、海蛤殼20克、桔梗10克。

（2）肝胃蘊熱型：

常見症狀：咳嗽頻作，無痰，咽喉乾癢或灼痛，胸膈滿悶，胃脘痞滿或灼熱隱痛，胸脅脹滿，不欲飲食、口乾咽燥，心煩喜嘔、口苦口黏、大便不調，或腸鳴下痢，睡眠不佳。舌淡紅或舌尖邊紅，苔薄白或薄黃，脈弦或滑。多因情緒不暢，或精神壓力過大，導致肝胃鬱熱，肝胃之氣不和，胃酸逆流所致。

治則：疏肝和胃、潤肺降逆

常用方藥：小柴胡湯合半夏瀉心湯加減[2]，柴胡10克、黃芩12克、黃連3-6克、黨參12克、薑半夏10克、桑葉15克、浙貝母15克、海螵蛸15克、沙參15克，百合15克、白朮12克、生薑5克、炙甘草10克、大棗10克。

資料表明，半夏瀉心湯還可治療胃酸過多引起的火燒心和胃食道逆流性咽喉炎、咳嗽等症狀，並能改善食道潰瘍。

（3）脾胃氣虛型：

常見症狀：咳嗽痰少，咽喉乾癢，胸膈滿悶或疼痛，食後腹脹、納差、噯氣或惡心，泛酸嘈雜，大便不調，或手足不溫。苔白膩、脈濡弱。見於病人素體虛弱，或過食生冷，導致脾胃虛弱、濕阻氣滯。

治則：益胃健脾、理氣和中

常用方藥：香砂六君子湯加減，桔梗12克、陳皮8克、薑半夏12克、黨參12克、白朮12克、茯苓15克、木香6克、砂仁5克、浙貝母15克、紫苑15克、前胡15克、炙甘草8克、生薑5克、大棗10克。

如飲食過多，食積胃脘，而脘腹脹滿，噯腐吞酸，口氣酸臭，進食后容易咳嗽，痰或多或少。上方另加神曲10克、萊菔子10克，消食導滯、健脾和胃。

如患者出現脘腹怕涼喜暖，腹脹便溏等脾胃虛寒的現象，上方酌加吳茱萸3克，溫中補虛、降逆止嘔。資料顯示，六君子湯合吳茱萸，可改善3成難治型胃食道逆流的情況，且停藥後不容易復發。

4 典型病例：

劉小姐，女，39歲，初診日期：2019年11月5日。

患者初診時主訴咳嗽9個月，西醫診斷支氣管炎、氣管敏感，曾多次用中西藥治療效果不佳。現症晚上臥床後咳嗽增多，甚至整晚咳嗽不斷，痰很少，睡眠差難入睡易醒，怕冷疲倦，出汗較多，近2周咽喉乾痛，鼻涕倒流較多，頭痛頭暈，呼吸不順，口乾口苦，說話則咳嗽增多，納差，惡心，有時嘔吐，大便時硬時爛，每日1-3次或2-3日1行。舌略紅苔黃，脈弦細滑。

中醫診斷：咳嗽—肝胃蘊熱。治宜：清熱生津，疏肝潤肺。

小柴胡湯加減：柴胡12克、黃芩15克、炙麻黃8克、苦杏仁12克、甘草10克、炙枇杷葉30克、仙鶴草25克、阿膠5克（冲服）、僵蠶15克、黃芪20克、辛夷15克、炒蒼耳子10克、細辛3克（先煎）、紫蘇葉12克、龍眼肉20克，加生薑2片。水煎服，每日分3次飯後服用。

12月13日復診：患者服藥1月餘，咳嗽大減，僅夜間臥床后咳嗽幾聲，無痰，日間咳嗽少許，白痰少不能咳出，咽喉癢易咳嗽，胃痛消失，睡眠時好時差，怕冷出汗正常，舌尖紅苔薄黃，脈弦細滑。

處方調整為，炙麻黃10克、苦杏仁12克、甘草10克、炙枇杷葉30克、前胡15克、羅漢果10克，僵蠶15克、仙鶴草30克、黃芩15克、五味子12克、阿膠10克（冲服）、黃芪20克、陳皮10克、麥冬15克、薄荷10克

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCM All Rights Reserved

（後下）、桔梗15克。加生薑2片，水煎服，每日分3次飯後服用。

1月14日復診：患者繼續服藥1個月，現症日間偶爾咳嗽1-2聲，胃脘有時不舒，口乾口苦，納可，大便正常，睡眠一般，舌淡紅苔薄白，脈弦細滑。

處方調整為，柴胡10克、黃芩15克、陳皮10克、麥冬15克、甘草8克、炙枇杷葉20克，僵蠶15克、五味子10克、五爪龍30克、厚樸10克、桔梗15克。6劑，水煎服，每日分2次服用。

體會：慢性咳嗽涉及多種疾病，常見原因有感冒后咳嗽，上氣道咳嗽綜合症，咳嗽變異性哮喘，及胃食道逆流性咳嗽等。胃食道逆流引發的慢性咳嗽在臨床很常見，也很容易誤判。

慢性咳嗽的患者，一般認為病位應該在肺，常常忽略胃食道逆流的問題，特別是那些胃食道逆流症狀不典型的患者，因為胃的症狀輕微，認為只是消化不良而已。甚至有時醫生也未能發現胃食道逆流引發咳嗽的問題，常把胃食道逆流性咳嗽的患者，診斷為氣管敏感。患者因診斷有誤，不能及時得到有效的醫治，以致咳嗽拖延不愈。

中醫治療慢性咳嗽療效良好，具有較大優勢。在臨床首先要注意分辨導致咳嗽的病因，針對引起咳嗽的病因及時治療，才能收到滿意效果。胃食道逆流的康復一般需要2-5個月，治療胃食道逆流引發的咳嗽，也需要耐心堅持服藥才能獲得滿意效果。較重的胃食道逆流性咳嗽，短期的療效往往不明顯，部分患者服中藥湯劑後，胃脘有時更加不舒服而咳嗽加重。在臨床選方用藥需要特別仔細，不僅要重用沙參麥冬湯生津潤肺止咳，同時還要調理胃腸功能，控制胃酸分泌。

本例患者咳嗽已經9個月了，一直以為是氣管敏感造成的咳嗽，並不認為咳嗽與胃食道逆流有關，多次服用止咳抗敏的藥物效果不佳。經同事介紹來本診所就醫，初診時患者咳嗽劇烈頻作，整夜乾咳不停，服中藥2周左右咳嗽開始好轉，經過中藥治療2個月之後痊愈。並告誡患者要特別注意飲食和情緒的調理，以避免胃酸分泌過多，患者的咳嗽至今沒有復發。

5　日常生活的保養

胃食道逆流的原因與都市人的不良飲食習慣息息相關。防治胃食道逆流性咳嗽，首先需要改變生活及飲食習慣，從根本上消除胃酸分泌過多而逆流的發病機會，達到治愈疾病的目的。

（1）培養良好的飲食習慣，每日飲食要儘可能少吃多餐，每餐七成飽，吃得太飽就容易胃酸分泌過多而逆流，誘發咳嗽。

睡覺前2-3小時不可進食，避免胃腑負擔過重，胃酸分泌過多而胃酸逆流，或睡覺時調高床頭，頭和肩比身體略高，呈45度，以避免胃酸逆流誘發咳嗽。進食水果在日間為宜，晚餐後避免攝入水果，因水果纖維在胃部逗留時間過長，影響胃的排空，致胃酸分泌過多而逆流。

（2）避免過多攝入肥膩、糯米、芝士、巧克力、奶油等高脂奶類甜食製品，及花生、核桃、果仁等堅果類食物，這些食物不容易消化，容易導致胃酸過多，胃酸逆流而加劇病情；避免常飲咖啡、濃茶，全脂牛奶，酒精、碳酸飲料類有氣飲品；避免進食洋蔥、蒜、椰菜、以及西蘭花等過多產生胃氣的食物，以防止胃脘脹滿，食道下端括約肌閉合功能降低，而胃酸逆流。

煙中的尼古丁可減弱食道下端括約肌的功能，故戒烟有助於降低胃食道逆流性咳嗽的機率；注意調節情緒，自我舒緩精神壓力；控制體重，降低腹壓，有助於舒緩胃食道逆流而消除咳嗽。

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCMP All rights reserved

參考文獻

[1] 朱佳.治療慢性咳嗽尤當注意辨證與辨病相合[J].江蘇中醫,2008,40(7):12.

[2] 勞紹賢.中醫經典與臨床應用[M].中華書局.2016,264-276

（編委：黃賢樟審校 2021.12.30）