

医药保健

# 胃酸倒流或会引起咳嗽鼻炎



苏文庆医生。图/档案

叶红玉 报道

yapag@sph.com.sg

20多岁的黄小姐因工作忙碌而饮食不定，结果患上胃病，会因胃酸倒流而造成她经常咳嗽。

胃酸倒流，会引起咳嗽吗？

伊丽莎白医院耳鼻喉科专科顾问医生苏文庆受询时说，有些人虽有胃病，却没有胃痛现象，反而出现其他症状，如：喉咙痛、咳嗽、鼻炎、耳塞。

苏医生认为，黄小姐的咳嗽也可能是因其他因素造成，例如：鼻涕向后流到喉咙。

胃酸倒流情况若恶化的话，食道的黏膜会变异，而易演变成食道癌。

苏医生建议，如出现以下现象，最好赶快求诊：体重减轻、吞咽困难、痰中有血。

## 为何胃酸倒流？

●鼻塞：鼻道阻塞会降低喉咙的气压，制造一股吸力，将胃酸从胃“引入”喉咙。

●睡得不好：睡眠障碍会使肌肉的功能失调，位于下食道的“瓣膜”变得“衰弱”，无法阻止胃酸倒流。

●咳嗽：人们在咳嗽时腹部会收缩，造成胃酸向上涌向喉咙。



## 胃酸倒流两种治疗

### ●药物治疗

因情况而定，或治疗喉咙发炎，或治疗鼻炎问题。

### ●改变生活方式

患者尽量少咳嗽，避免喉咙受伤。此外，最好不要喝冰饮料，改喝温水。不吃油炸、高脂食物，也避免酒精及咖啡因饮料。

睡觉时，将头部床褥垫高15公分。患者最好避免去空气污染的场所。