

● 胃食道逆流

胃食道逆流症是現代人常見的毛病，有各式各樣的症狀，大部份的人都呈現常見的典型症狀，主要是 1. 火燒心或胸口灼熱感 及 2. 胃酸逆流，胃酸往上衝的不適感，另外許多人會有打嗝或上腹發脹的現象。但有少數人因為症狀非典型而容易被忽視，例如 1. 慢性喉嚨發炎：胃酸長期逆流所導致。2. 慢性咳嗽：胃酸逆流刺激氣管所產生，常於夜晚平躺後產生 3. 氣喘：胃酸嗆到支氣管，造成支氣管痙攣，而產生類似氣喘的症狀。尤其是夜間發生 4. 喉嚨異物感：「好像東西卡在食道或有一股痰的感覺」。5. 胸痛或胸悶：但必須先排除心臟方面的疾病。

胃食道逆流症常對患者造成困擾，除了難過不舒服外，會降低生活品質，同時也會影響睡眠，長期下來會造成工作能力降低，甚至於因此減少社交及經濟活動，對個人及社會都有負面影響

許多人因為症狀輕微以為不舒服忍一忍就過去了，但是若胃食道逆流明顯或較嚴重，食道經年累月被胃酸侵蝕，可能引發食道發炎潰瘍、食道狹窄，造成吞嚥困難。此外，食道的細胞長期被胃酸破壞，久了可能產生變性，造成「巴瑞特氏食道」，會增加罹患食道腺癌的機率。

一 . 病因

胃食道逆流症發生的原因主要是因為食道下端括約肌鬆弛，關閉不緊，使得胃裡的胃酸或氣體向上逆流到食道裡而產生各種不同的症狀。

正常情況下，食道下端括約肌在沒有進食時，應該呈現關閉狀態，當吞嚥後唾液或食物經過贛門(即胃食道交接口)時括約肌再打開，將食物送進胃裡。但是胃食道逆流症患者的食道括約肌關不緊，造成胃部裡的食物胃酸容易跑到食道來。

造成食道下端括約肌鬆弛的原因可能有以下幾點：

- 1、生理構造或體質問題：例如肥胖腹部壓力太大、食道疝氣使贛門(即胃食道交接口)鬆弛、老化等。
- 2、食物引起：例如油脂類、巧克力、甜食、咖啡、綠茶、碳酸飲料、糯米類、菸、酒及刺激重口味食物。
- 3、飲食生活習慣所引起：暴飲暴食、常吃過飽把胃撐著，狼吞虎嚥、及餐後就平躺等。
- 4、壓力及情緒：生活及工作或課業壓力太大，情緒不佳，焦慮，低潮，煩惱等都可能影響食道下端括約肌或胃蠕動功能
- 5、藥物引起：例如某些治療氣喘、高血壓的藥物，有可能造成括約肌鬆弛。
- 6、胃的問題：當胃消化不良蠕動功能不佳或胃部有潰瘍，腫瘤可能使得胃排空食物有障礙，也會使胃壓力上升讓向上導致食道下端括約肌負荷不住引起胃食道逆流

二. 治療

因為有越來越多的人有胃食道逆流症的困擾, 因此避免或治療胃食道逆流, 在現今成了一個重要課題。治療或改善胃食道逆流症的方法分為三步驟

1、生活作習和飲食習慣的改善

有胃食道逆流的症狀，第一步應該先從生活習慣的改變做起

平時應多注意的包括：

- (1). 避免影響食道括約肌張力的食物，例如油脂類、巧克力、甜食、咖啡、綠茶、碳酸飲料、糯米類、菸、酒及刺激重口味食物。另外，平時多留意自己吃了哪種食物會更不舒服，例如有些人吃了麵包、果汁，會感覺酸得更厲害，就要避免。
- (2). 吃完東西不要立刻躺平，睡前 2~3 小時不要吃東西，要戒掉吃宵夜的習慣，睡覺時可多放一個枕頭，把頭部墊高 15~20 公分，減低胃酸逆流的機會。
- (3). 不要吃太快太飽，不要穿太緊的衣服，否則胃部的壓力會更大。
- (4). 減肥：肥胖會增加腹壓, 是造成胃食道逆流症的重要原因之一。
- (5). 減少壓力及緊張：生活壓力大及易緊張煩惱會加重甚至引發胃食道逆流症。因此舒緩壓力多運動可以減輕或治療胃食道逆流症。

2、藥物治療

如果症狀嚴重，或是調整生活飲食型態後仍然無法改善，就得藉助藥物治療。常用藥物有：

(1). 制酸劑：俗稱的胃藥或胃乳片，可以中和胃酸。許多症狀輕微者，通常自行到藥局購買服用。

(2). 黏膜保護劑：保護食道的黏膜，減輕胃酸的傷害。

(3). 促進食道蠕動的藥物：加速食道排空逆流上來的胃酸。

如果症狀治療無法改善，或持續時間較久就要安排做胃鏡檢查，主要的目的是須排除可能合併其他嚴重疾病的問題（例如癌症、食道狹窄、食道細胞變性等），再者是確定食道損傷的程度，包括發炎、破皮、潰瘍等，再依診斷考慮服用以下抑制胃酸分泌的治療性處方藥物。

(1). 組織氨受體拮抗劑（H₂ blocker）：間接抑制胃酸分泌，是較老或較傳統的藥物，效果比胃藥或胃乳片好很多

(2). 質子幫浦抑制劑（PPI, Proton Pump Inhibitor）：直接抑制胃酸分泌，是目前最有效的藥物。

胃食道逆流症的藥物治療，服用 PPI 質子幫浦抑制劑並合併使用促進食道蠕動的藥物，是目前最有效及首選用藥。但是受限於健保局的規定，必須是胃鏡檢查結果出現異常者才能給付，依食道的損傷程度不同分為兩級，最多可以分別給予 4 個月或 1 年的療程。

3、手術治療

極少數患者，因症狀嚴重，對藥物治療效果不佳或有些理由無法用藥，則可以考慮開刀治療，利用手術將食道胃交接口綁緊或是補強食道括

約肌的張力,可以直接治療胃食道逆流症. 但手術也不一定能根除疾病, 有些須再佐以藥物治療。

根據研究結果顯示, 2001 年台灣的胃食道逆流症盛行率約 7%, 至 2004~2005 年則攀升到約 14.2%, 3~4 年間成長了一倍。且以前的門診很少見到胃食道逆流症的病患, 但近年來有明顯增加的現象。胃食道逆流症患者增加的原因, 也許和國人飲食西化及肥胖盛行率愈來愈高有關係, 若有本文這些典型非典型症狀, 就應該先努力改變自己的生活作習及飲食習慣, 並適當的尋求專業醫師的協助