

胃食道逆流

恩主公醫院 胃腸肝膽科 楊昌學醫師

有越來越多的胃腸道疾病與現代人的生活與飲食習慣息息相關，近 20 年來台灣胃食道逆流的盛行率成長超過 5 倍，約每四人就有一人有這樣的問題，常見的典型症狀有火燒心或胸口有灼熱感、胃酸逆流或上衝的不適感。

另外有些非典型症狀如：慢性喉嚨發炎、慢性咳嗽，這些都是受到胃酸逆流所產生，另外還有因胃酸嗆到支氣管所產生類似氣喘症狀、或是喉嚨好像有異物感，以及非因心臟疾病所引起的胸痛或胸悶，這些也都有可能是胃食道逆流的症狀。

胃食道逆流發生的原因，主要是食道下端括約肌鬆弛、關閉不緊，使胃酸或氣體向上逆流到食道，而產生不同的症狀，若食道經年累月被胃酸侵蝕，可能引發食道發炎、潰瘍或狹窄，造成吞嚥困難。而且食道細胞若長期被胃酸破壞，也可能造成「巴瑞特氏食道症」，增加罹患食道腺癌的機率。

要治療或改善胃食道逆流，可從三方面著手：

1. 飲食習慣和正常作息

避免刺激性、油膩的食物影響食道括約肌的張力，另外不要吃過飽、過快、避免宵夜或吃飽後立即躺平；睡覺時候可以把頭部墊高 15-20 公分，降低胃酸逆流機率；服裝上減少穿著會讓胃部受壓迫的衣服；生活上則是放鬆心情、減少壓力，如此可以減輕或舒緩症狀。

2. 藥物治療

如果調整生活型態尚無法解除不適，可透過制酸劑、黏膜保護劑來減輕胃酸帶來得傷害，若症狀無法改善或持續時間較久，就要安排胃鏡檢查，排除合併其他嚴重疾病的可能，確定食道損傷的程度，再依診斷服用抑制胃酸分泌的治療性處方藥物。

3. 手術治療

如果症狀嚴重、藥物治療效果不佳或無法用藥，可用手術將食道胃交接口綁緊或補強食道括約肌的張力。但手術也不一定能根除這種症狀，有些患者須配合藥物治療，才能免受病痛之苦。