


# 胃 食道逆流

## 一、何謂胃食道逆流

 食道逆流是一種由於胃或小腸的內容物，例如：胃酸、膽酸、消化酵素等逆流到食道，所引起之胃、食道、咽喉、呼吸道不適的症狀，大約有20%的病人，會因長期或是強烈逆流物的刺激，因而造成食道發炎病變，包括糜爛、潰瘍、食道管腔纖維狹窄等，則可稱為逆流性食道炎或糜爛性食道炎。

## 二、原因

胃中的內容物有逆流傾向；當胃的內容物變大（如：飽餐後、胃排空太慢等）、身體姿勢的改變（如：前彎、躺下等）及腹壓上升時（如：懷孕、腹水、緊身衣物等），胃中的內容物便會有逆流的傾向。抗逆流機制包括以下食道括約肌為主的「抗逆流屏障」，和藉食道蠕動、腺體分泌、重力形成的「管腔酸清除作用」，以及吸菸、喝酒、高溫或高張溶液、藥物、老化影響的「組織體抗力」。

## 三、症狀

1. 典型症狀：心燒灼感、吞嚥困難、嚥痛、胃酸逆流及唾液過度分泌等症狀。
2. 非典型症狀：喉嚨痛、聲音沙啞、慢性咳嗽、鼻竇炎反覆發生、氣喘、吸入性肺炎、胸痛等。





## 四、治療

1. 非藥物治療：第一階段著重於生活方式的調整。
2. 藥物治療：氫離子幫浦抑制劑，是治療胃食道逆流疾病最有效的藥物，建議至少使用四週，重度者往往需要維持長期的藥物治療，且應在飯前 30 ~ 60 分鐘前服藥。
3. 手術治療：目前約有 15% ~ 20% 對內科療法不佳的病人可以考慮外科手術。對於嚴重而需要長期維持藥物者、難以控制的併發症如：穿孔、狹窄、出血或阻塞者、慢性吸入性肺炎、高度食道上皮異生或癌性病變者，皆應考慮手術。



## 五、日常保健及注意事項

枕頭調高約 15 ~ 20 公分、睡前三小時勿進食、控制體重、勿暴飲暴食、避免用餐後馬上平躺、避免高油脂、高熱量食物、刺激性或甜食、勿著緊身衣物、避免或減量有關藥物等。

