



胃食道逆流怎麼辦？

文 | 家庭醫學部住院醫師 王郁晴



王郁晴 醫師

現 職：臺北榮總家庭醫學部住院醫師
學 歷：國立陽明交通大學醫學院醫學系
專 長：家庭醫學、公共衛生、預防醫學

胃食道逆流疾病肇因於胃酸及胃內容物逆流至食道，甚至喉部、口咽等處，導致發炎不適，是現代人常見的消化道疾病。常見誘因包括肥胖、吸菸、飲酒、熬夜、壓力、睡前進食等。

典型表現為胸口灼熱（火燒心）和酸液逆流感，常發生在飯後 1 小時內，而運動和平躺可能加重症狀。其他非典型症狀包括胸悶胸痛、吞嚥不順、喉嚨異物感、慢性咳嗽、聲音沙啞或氣喘加劇等。若出現吞嚥困難、吞嚥疼痛、體重下降、解黑便或吐血等警訊症狀，應儘速就醫。

胃食道逆流診斷

診斷通常會先評估症狀，並給予試驗性藥物治療如胃酸抑制劑，若症狀改善則可以支持診斷。若症狀不典型、藥物反應差、或有警訊症狀，則應安排檢查：

洛杉磯胃食道逆流性食道炎分級表 (Los Angeles Classification)

洛杉磯分級	定義
Grade A	一個或多個黏膜破損 (mucosal breaks)，長度 ≤ 5 mm，且未延伸至兩個皺襞之間
Grade B	一個或多個黏膜破損，長度 > 5 mm，但仍未跨越兩個皺襞之間
Grade C	一個或多個黏膜破損，連接兩個或以上的皺襞，但環繞食道周徑 (esophageal circumference) $< 75\%$
Grade D	一個或多個黏膜破損，環繞食道周徑 $\geq 75\%$

■ 胃鏡

評估食道發炎狀況，一般以洛杉磯分級 (Los Angeles classification) A 級至 D 級評估胃食道逆流的嚴重度（如下圖）。

■ 24 小時食道酸鹼監測

透過連續紀錄食道內的酸鹼變化與逆流次數，能更明確了解是否與患者症狀相關。在藥物效果不理想，或有咳嗽、聲音沙啞等食道外表現時，這項檢查尤其重要。

胃食道逆流治療

治療以生活調整與藥物控制為主：

■ 生活調整

飲食上避免菸、酒、咖啡、碳酸飲料、巧克力、辛辣油膩食物；避免於睡前 2 至 3 小時內進食；睡覺時床頭抬高 15 至 20 公分；減重，即使少量體重減輕也對於症狀改善有所幫助。



■藥物控制

抑制胃酸藥物是胃食道逆流治療主力

類型	作用
質子幫浦抑制劑	第一線治療，於早餐 30 至 60 分鐘服用效果最佳，一般療程 8 至 12 週，若需維持治療時可使用最低有效劑量。
制酸劑	可作為症狀緩解使用
第二型組織胺受體阻斷劑	夜間逆流仍明顯時可加用
第鉀離子競爭性胃酸抑制劑	抑酸效果更強，質子幫浦阻斷劑效果不佳可考慮

參考資料

1. Azer, S. A., & Goosenberg, E. (2025). Gastroesophageal reflux disease (GERD). In StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing.
2. Endoscopy-Campus. (n.d.). Reflux Esophagitis – Los Angeles Classification. Retrieved November 12, 2025, from <https://www.endoscopy-campus.com/en/classifications/reflux-esophagitis-los-angeles-classification/>

■手術治療

需考慮手術或內視鏡治療時機為藥物治療無效、無法耐受藥物或不想長期依賴藥物、合併食道狹窄、大型裂孔疝氣或嚴重食道炎。

手術常見方式：外科治療如腹腔鏡胃底摺疊術、磁石環括約肌增強術、內視鏡治療如射頻治療、經口胃袋折疊術、抗逆流黏膜切除術。

大多數患者透過藥物與生活改善預後良好，但停藥後復發率高，部分患者需長期維持治療。約 10% 可能因胃食道逆流長期慢性刺激下，食道黏膜細胞異常轉變，發展為巴瑞特氏食道 (Barrett's Esophagus) 癌前病變，需定期胃鏡追蹤。

健康百解 × 綠意共生

2026/1/1 - 2/28

《健康百解 × 綠意共生》為 Hami 書城於台北榮民總醫院限定推出之閱讀推廣活動。活動期間內，凡使用 Hami 書城閱讀書籍，並完成指定問卷回填，就送 Hami 書城購書金 \$500 元，還可獲得抽獎機會！一起用 Hami 書城，讓閱讀成為陪伴身心、舒緩日常的溫暖時光吧！

活動對象 台北榮民總醫院內員工，以及到院看診的病患、陪病者等民眾，皆可參與。

如何登入閱讀

內用使用

1. 立即下載 HamiBook APP

2. 啟用定位閱讀

3. 選擇 GPS 定位

4. 選擇位置開始閱讀

外借使用

1. 臺北榮總圖書館 <https://library.vghtpe.gov.tw>

2. 前往 研究資源→查詢系統→電子資源(ERM)→瀏覽資料庫→點擊「e」→前往 Hami 書城

3. 選擇位置開始閱讀

回填問卷拿好禮

數位閱讀 & 學習大禮包

抽送電子書贈書金

- 回填問卷即可抽「Hami 書城購書金 \$500 元」(限一次)
- 填答完畢將提供領取連結，需註冊 Hami 書城個人帳號後領取使用。

學習禮 線上課程學習 GO

- 回填問卷即可抽「OMIA PLUS 訂閱制線上學習平台 3 個月會員序號 (標準版)」
- 學習禮共計 30 組，累積問卷數量超過 50 份，每多 20 份則加抽 5 組，填越多抽越多！

好禮禮 聆聽閱讀好夥伴

- 回填問卷即可抽「Samsung Galaxy Buds 2 Pro 一份 (原廠 \$2490)」
- 好禮禮共計 1 組，回填問卷就可獲得抽獎資格！

請持健保卡辦理

早篩早放心

久了您會忘。

115.01.01-03.31

免費癌症篩檢開跑啦

糞便潛血檢查

◆45-74 歲民眾

或

◆40-44 歲民眾/且父母、兄弟姊妹、子女曾患有大腸癌

兩年一次

一門診一樓

癌症篩檢中心辦理

乳房 X 光攝影

◆40-74 歲女性

乳攝預約專線

02-5575-9925

兩年一次

一門診一樓

癌症篩檢中心辦理

好禮送給您

(隨機發送，送完為止) 獅王潔牙旅行組
旅巴洗沐品
獅王牙膏

子宮頸抹片

三年一次

◆25-29 歲女性

一年一次

◆30 歲(含)以上女性

二門診七樓婦產科
櫃檯報到 當天檢查

星期一至星期五
09:00-11:00/
14:00-16:00

口腔癌篩檢

◆30 歲以上有吸菸或嚼檳榔民眾

◆18 歲以上有嚼檳榔原住民

兩年一次

三門診 8 樓牙科櫃檯/
二門診 6 樓 2606 診間

擇一報到當天檢查

09:00-12:00/
14:00-17:00

肺癌低劑量電腦斷層掃描

兩年一次

◆45-74 歲男性
◆40-74 歲女性

且父母、子女
兄弟姊妹
具肺癌病史

◆50-74 歲重度吸菸者
(吸菸史達 20 包·年)

包·年 = 每日吸菸包數 X 吸菸年
例如：每日 1 包共抽 20 年
戒菸未達 15 年者仍可參加
仍在吸菸者需接受戒菸服務

請掛號
「肺結核門診」
(不需至結核中心登記)
(符合資格免收掛費)

掛號掛號



榮總人

Taipei Veterans General Hospital Bulletin



國內
郵資已付

板橋郵局許可證
板橋字第1279號
雜誌

中華郵政台北雜字第1392號
登記證登記為新聞紙交寄

中華民國115年1月
January, 2026

500



2026
新年快樂

守護健康臺灣

醫療韌性看見公醫價值



公醫精神：平凡中持續守護的力量

醫療韌性守護健康台灣研討會

主辦單位：中華民國公立醫院協會 | 協辦單位：臺北榮民總醫院

中華民國公立醫院協會與臺北榮總 12 月 21 日共同舉辦「醫療韌性守護健康臺灣」研討會，全國醫界領袖與專家學者齊聚響應，期許共同整備醫療量能、厚植人力資本、優化醫療環境、降低風險危害，進而建構臺灣韌性醫療防護網，攜手守護健康臺灣。



陳威明院長榮膺

第四屆國家非營利組織總經理獎



新春特輯

年節自主健康照護

醫療大百科

眼科醫學新知

- 日常眼疾背後的基因秘密
- 三種近視雷射手術比較
- 青光眼診治新趨勢
- 淺談雷伯氏（Leber）遺傳性視神經病變

承先啟後 醫心相傳

114 年醫教奉獻青年獎
楊智宇醫師

大師講堂

逢甲大學春雨講堂教授 梁廣義
打造韌性與創新的高教新模式