

# 胃食道逆流

林卓緯 劉瑞瑤

## 症狀

胃食道逆流為國人常見的腸胃道疾病之一，複雜的表現為其特色。最常見的有胸口悶燒感以及酸水逆流，但是也常以其他症狀表現讓他人誤以為是其他疾病如：慢性咳嗽、咽喉疼痛、味覺變化、喉嚨異物感、胸痛、牙痛、蛀牙、耳朵痛等等。現在大部分的科別都對這疾病有進一步的認知，對早一步診斷治療有所幫助。

## 成因：

胃食道逆流是胃內的酸性物質逆流到時所致，會引起食道黏膜的灼傷，目前認為最可能的機轉為下食道的括約肌關閉不全。不過有許多次發因子如肥胖(增加負壓)，橫膈疝氣(影響正常的胃食道結構)，高血鈣(增加胃酸及減少腸胃蠕動)，硬皮症(減少食道正常蠕動)。因此當症狀難以控制，建議進一步的檢查以排除次發性的因子。

## 診斷

胃食道逆流診斷靠的是典型的症狀如胸口悶燒感以及酸水逆流。除此之外仍有許多其他的診斷工具如胃食道內視鏡、食道攝影、食道 24 小 PH 測量器。在健保的規範下，必須要做完胃食道內視鏡才能夠給予氫離子幫浦抑制劑，也因此胃食道內視鏡也成為胃食道逆流第一線的檢查及確診工具。胃食道內視鏡能夠發現逆流性食道炎協助做胃食道逆流的診斷，敏感性低但是特異性高，文獻認為約只有 1/3 的病人能有胃食道內視鏡的發現。但食道內視鏡可以有效的排除其他次發性的成因以及對其嚴重度做分級，所以對長期胃食道逆流困擾的病患仍為建議安排的檢查。

## 治療

藥物上以症狀治療為主，有氫離子幫浦抑制劑、第二組織胺受體阻斷劑、制酸劑及促進胃排空藥物，藥物效果有限，嚴重的個案甚至需要手術治療。但是在此之前更為重要的是生活型態的調整及飲食調整。生活型態調整如：不暴飲暴食、避免吃宵夜、體重減輕、少穿緊身衣褲、提高枕頭高度還有戒菸。飲食上建議避免增加胃酸分泌的水果(柳橙、葡萄柚、蕃茄、鳳梨)、刺激性食物(酒、濃茶、咖啡、辣椒、麻辣)、甜食(巧克力、甜點)、高脂肪食物及碳酸飲料。胃食道逆流為現在的文明病之一，唯有良好的生活型態和飲食習慣，才能夠有效控制症狀的反覆發作。

---