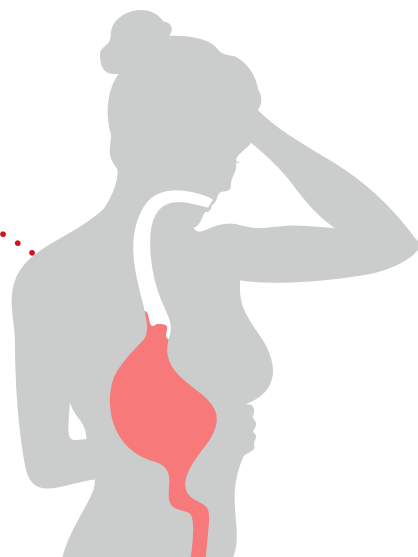


火燒心

談胃食道逆流



文 / 吳雅萍 佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院腸胃內科專科護理師
編審 / 佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院護理部健康專欄編輯小組

陳女士現年四十五歲，是公司的高階主管，工作繁忙，加上有許多應酬，體重近年來持續上升，腰圍也不斷增加。她常喝咖啡提神，晚餐也常於睡前才吃，近年來偶而會有嘔酸水及嗝氣的症狀。最近一個月開始出現胸悶、胸痛的症狀，晚上睡覺時常因胸口灼熱不適而影響睡眠品質。陳女士先到心臟科看診，做了胸部 X 光及心臟相關檢查，並無特別異常，因此被轉介至腸胃科進一步檢查與治療。經醫師進行胃鏡檢查後，發現有中度逆流性食道炎，在給予藥物治療以及生活飲食型態調整後，症狀便明顯改善。

飲食西化、多吃少動、肥胖 易引發逆流

胃食道逆流症是一種由於胃及小腸內容物如：胃酸、膽汁、消化酵素，逆流到食道，所引起的胃、食道或胸縱膈腔、甚至咽喉及呼吸道不適症狀之食道疾病。

其中有部分病人因長期或強烈逆流物刺激後，造成外觀上可見之食道發炎性病變，包括赤紅性發炎、糜爛、潰瘍以及食道管腔纖維化狹窄，則稱之為逆流性食道炎。

胃食道逆流症的病因和飲食西化、多吃少動及肥胖有相關。

由於高油脂、高熱量的食物不易消化，因此胃排空速度較慢，一旦大量進食，超過胃部容量時，食物及胃酸就容易逆流至食道，並影響食道和胃之間的括約肌功能，使括約肌變鬆、功能失調，久而久之就容易造成胃食道逆流的危險因子。

現代人吃太多、少運動、吸菸、飲酒等不良生活習慣，也讓胃食道逆流症愈來愈多；運動可促進腸胃蠕動，有助消化，而不喜歡運動也會影響腸胃機能；吸菸易增加胃酸分泌且降低食道括約肌張力。肥胖者的腹壓大且防止胃食道逆流的屏障較正常體重的人差，也較容易發生胃食道逆流。

胃食道逆流的症狀

- ★ 頻發的火燒心（心口灼熱甚至有疼痛感）。
- ★ 口中有酸感或覺得有酸逆流。
- ★ 吞嚥不易或吞嚥痛苦。
- ★ 聲音嘶啞。
- ★ 夜間喘或乾咳。
- ★ 經常且重覆地需要清理喉嚨。
- ★ 進食後，彎身或躺下時會又酸逆流或火燒心加劇的感覺。

因胃食道逆流症狀明顯，透過問診及症狀判斷，約有八成的患者可獲診斷。「上消化道內視鏡」目前被認為是診斷逆流性食道炎較佳的選擇，因為它可以提供直接的視覺影像，必要時還可以進行切片檢查。但有一部分病人胃鏡檢查可能是正常的。其他可以輔助診斷的檢查，還有X光鋇劑檢查、二十四小時食道酸鹼值測定、測定下食道括約肌壓、同位素做胃食道閃爍掃描。

胃食道逆流的治療

飲食要調整：

建議避免食用下列食物——

- ★ 酸的果汁如檸檬汁、柳橙汁、葡萄柚汁和番茄汁等。
- ★ 油炸或高脂肪食品、全脂牛奶。
- ★ 刺激性食物如酒、咖啡、濃茶、洋蔥、薄荷、辛辣食物。
- ★ 過甜之食物如巧克力。

生活型態要調整：

- ★ 身體過重，醫師會要求減輕體重，以減低症狀發生。
- ★ 若有抽菸則要戒菸。因為抽菸可能會使賁門括約肌鬆弛而導致胃酸逆流增加。
- ★ 飲食量避免過飽，或是油膩食物等，暴飲暴食對健康沒有好處。
- ★ 餐後一至二小時內勿平躺，因為這時食物停留在胃裡面，平躺會增加胃酸逆流至食道的機會。同樣晚上睡前也盡量不要進食以減少胃酸逆流。
- ★ 睡覺時，頭部高於腳部約十五到二十五公分。
- ★ 不穿太緊身的衣服或束繫皮帶。

藥物治療：

依據病人之嚴重程度，給予病患質子幫浦抑制劑、H2- 抑制劑、或是一般制酸劑。必要時，可依病人的症狀再給予加速胃排空的藥物、促進腸胃蠕動藥物以及黏膜保護劑，作為輔助治療，以減輕患者腹脹、打嗝等不適。

症狀或食道發炎較輕微者，治療時間一般是在二至四個月之間，目的在減輕症狀，加速發炎黏膜的癒合，對於症狀或食道發炎較嚴重者，可能需更長治療時間。

手術治療：

對於頑固型的逆流性食道炎，常常是與賁門無法緊閉有關，部分病人可以藉由手術治療得到改善。是否要接受手術治療，需由醫師依嚴重程度及各方面評估再決定。

輕度胃食道逆流症者，經數個月的藥物治療，症狀消失後可以停藥；重症者往往需要長期維持藥物，手術治療有百分之十的復發率，若併有巴洛氏食道症者（巴洛氏食道症：食道黏膜內壁變形），應定期接受內視鏡追蹤，以早期檢測癌性病變。