



編訂日期:109年11月21日

修訂日期:112年10月24日

胃食道逆流

一、何謂逆流性食道炎

胃食道逆流疾病，即是胃酸逆流至食道，造成食道受強酸灼傷，有些時候甚至可以逆流至咽喉或氣管。它的臨床表現最典型的是火燒心、胃酸逆流及打嗝，火燒心是感覺在胸骨後之燒灼不適，而逆流則是酸性胃內容物逆湧至口咽部的症狀，兩者的特徵都是飯後，上身前俯或平躺下時會加重症狀的程度，而且都可以用制酸劑緩解，但是也有一些病人表現出非典型的症狀如胸痛，甚至氣喘、喉炎的現象，而增加診斷上的困難，必須利用其他的診斷工具來確立診斷。

二、致病因素

1. 結構上有問題，例如食道與胃之交接處正常位置在腹內，但有些人卻在胸腔，以致壓力改變而產生食道胃酸逆流。
2. 食道胃酸逆流也可因為食道、胃之間的括約肌功能不佳或蠕動異常而產生。
3. 幽門(胃之出口)阻塞，而產生食道胃酸逆流。
4. 有些人是腹內壓力太高，例如懷孕、體重過重或穿著太緊身的衣，都有可能增加腹壓，而產生胃食道逆流。
5. 某些食物會加重胃酸逆流症狀，如過量的茶、咖啡、煙酒、脂肪、油炸食品、巧克力…等。

三、護理措施

生活飲食

1. 控制體重，過胖的體型對於逆流性食道炎而言是不利的。
2. 平時勿著緊身衣物，尤其像是腰帶繫得過緊，多半會使胃酸逆

流現象增加。

3. 飲食上忌過飽，或是油膩食物等，暴飲暴食對健康是沒有好處的。坊間常見多少元吃到飽的促銷飲食，請適度取用，否則得不償失。
4. 餐後一至二小時內忌平躺，因此時食物上停留於胃裡面，平躺會增加胃酸逆流食道的機會。同樣的，晚上入睡前也忌進食以減少胃酸逆流的發生。
5. 若逆流情形嚴重，可考慮再睡覺時將床頭抬高約 20-30 度
6. 平時忌菸酒，因為這些可能會使賁門括約肌鬆弛而導致胃酸逆流增加。

藥物治療

針對逆流性食道炎的治療上，目前藥物以氫離子幫浦阻斷劑為主，治療效果一般相當不錯，治療期間因嚴重程度而異。近來健保給付規定已有改變，可減少患者頻繁接受胃鏡鏡檢之苦。惟逆流性食道炎常易復發，生活飲食上的配合仍是不可忽略的。至於偶發性的胃酸逆流，若未有明顯食道發炎現象，可改變飲食習慣或採用制酸劑治療即可。

手術治療

對於頑固型的胃食道逆流，常常是與賁門無法緊閉有關，部分個案可以藉由手術治療得到改善。近年來內視鏡手術治療技術也在發展之中。至於其治療時機，請與專科醫師諮商討論。