

胃食道逆流

一、什麼是胃食道逆流

當食道與胃交界處的下食道擴約肌，因某種原因鬆弛、不易緊閉，胃裡的胃酸及其他內容物就容易跑到食道裡，因而對食道黏膜造成刺激、出現不適的症狀，影響日常生活，嚴重時甚至會造成食道發炎、潰爛、狹窄等併發症。

二、胃食道逆流的症狀有哪些？

1. 胃酸過多，感覺是從胃逆流上來，造成口腔和喉嚨有酸酸的味道。
2. 胸口灼熱，此即所謂之「溢赤酸」和「火燒心」，特別容易發生在吃得很飽、彎腰、平躺或夜間睡眠時，嚴重時會影響生活及睡眠品質。
3. 長期咳嗽、胸痛、氣喘、喉嚨痛、喉嚨異物感及聲音沙啞等。

三、為什麼會發生胃食道逆流？

1. 抽煙、喝酒、咖啡、濃茶、甜食、辛辣或刺激性食物，都可能增加胃酸的分泌。
2. 肥胖體型的人，可能造成下食道擴約肌關閉不緊，或食道裂孔疝氣，加上內臟脂肪多，腹內壓較大；許多國內外研究顯示，肥胖是胃食道逆流症重要的危險因子。
3. 懷孕、糖尿病、硬皮症、氣喘等病患，或者也使用有些心臟科常用的藥物，比如治療高血壓的鈣離子阻斷劑或治療冠狀動脈心臟病的硝化物，都會使胃食道逆流的機會增高。
4. 情緒、壓力不穩或精神狀態不佳，導致自律神經失調，影響胃腸道蠕動及胃分泌出現胃食道逆流的情形。

四、胃食道逆流如何治療？

1. 一般制酸劑。
2. 抑制胃酸分泌的第二型組織胺拮抗劑：可以增加下食道擴約肌

的收縮及促進胃排位之排空，減少胃內容物逆流到食道。

3. 質子幫浦抑制劑:可以有效的胃酸可以有效地抑制胃酸分泌，且效果持續、副作用少，是目前治療胃食道逆流之首選藥物。

五、日常生活注意事項

1. 不要穿太緊的衣服。
2. 保持規律的運動習慣。
3. 避免彎腰提重物。
4. 睡覺時枕頭墊高以及放鬆心情等。
5. 避免暴飲暴食，盡量少量多餐，餐後不要立即平躺，飯後要多散步以幫助消化，睡前4小時避免進食或吃宵夜等。
6. 避免菸、酒、茶、咖啡、可樂和其他過甜、過酸的飲食。