

胃食道逆流

新店慈濟醫院肝膽胃腸科主任王嘉齊表示，胃食道逆流症患者增加的原因，也許和國人飲食西化及肥胖盛行率愈來愈高有關係，值得重視。他分析各家醫院的統計數字有些許差異，估計目前台灣的盛行率大約是 10~20%（每 100 個人就有 10~20 人有胃食道逆流症）。且醫界先進也表示，以前的門診很少見到胃食道逆流症的病患，但近年來有明顯增加的現象。

原因：控制的閘門鬆弛了

胃食道逆流症是因為下食道括約肌的張力鬆弛，造成關閉不緊，使得胃裡的胃酸或氣體容易跑到食道裡。「胃食道逆流分為飯後型及夜晚型，」王嘉齊表示，有些人是在吃完飯後胃酸分泌旺盛，胃酸就容易嘔上來；而有些人則是因為晚上睡覺時平躺的姿勢，讓胃酸容易平順地逆流到食道裡。正常情況下食道括約肌在沒有進食時，應該呈現關閉狀態，當吞嚥、食道蠕動時再打開，將食物送進胃裡。但是胃食道逆流症患者的食道括約肌關不緊，造成胃部裡的食物、胃酸容易跑到食道來。

長庚醫院肝膽胃腸科主治醫師陳益程表示，造成食道括約肌張力遲緩的原因，至今醫學界仍不完全清楚，但就目前所知的，可大致分為幾類：

- 1.生理構造問題：例如老化、肥胖、食道疝氣等。
- 2.藥物引起：例如某些治療氣喘、高血壓的藥物，有可能造成括約肌鬆弛。
- 3.食物引起：例如油脂類、巧克力、薄荷類、甜食、菸、酒等食物。

阻止逆流三部曲

有胃食道逆流的症狀，應該先從生活習慣的改變做起，如果無法緩解，就要看醫生。

Step1：改變生活飲食型態

這是最基本且有效的方法，症狀輕微者，可因此而改善不必吃藥。

- 1.避免影響食道括約肌張力的食物，例如油脂類、巧克力、薄荷類、甜食、菸、酒等。另外，王嘉齊醫師還提醒患者，平時多留意吃了哪種食物會更不舒服，例如有些人吃了麵包、可樂、或果汁，會感覺酸得更厲害，就要避免。
- 2.吃完東西不要立刻躺平，因為平躺的姿勢，胃部的東西更容易逆流到食道。「至少要等 30 分鐘到 1 小時，」王嘉齊進一步說明，如果吃的是不容易消化的食物，甚至要等 3~4 小時才能排空，而且「不要吃太飽，否則胃部的壓力會更大。」
- 3.睡前 2~3 小時不要吃東西，王嘉齊提醒，夜晚型的患者更要戒掉吃宵夜的習慣。
- 4.夜晚型的患者，睡覺時可多放一個枕頭，把頭部墊高 15~20 公分，減低胃酸逆流的機會。
- 5.不要穿太緊的衣服，陳益程醫師表示這樣會增加胃部的壓力，使得食道括約肌更無力抵抗。
- 6.減肥。美國西北大學胃腸科教授彼得·卡利拉斯（PeterJKahrilas,）在《北美臨床胃腸內視鏡》中指出，肥胖不僅是造成胃食道逆流症的原因之一，也是腐蝕性食道炎及食道腺癌的危險因子。
- 7.促進唾液的分泌，可以中和逆流上來的胃酸濃度。彼得·卡利拉斯建議嚼口香糖、或口服甘味藥片（例如喉糖），也有助於改善輕微的心口灼熱症狀。

Step2：藥物治療

如果症狀嚴重，或是調整生活飲食型態後仍然無法改善，就得藉助藥物治療。常用藥物有：

- 1.制酸劑：俗稱的「胃藥」，可以中和胃酸。陳益程認為，如果症狀輕微且經過醫生確定診斷者，可以自行到藥局購買服用。
- 2.黏膜保護劑：保護食道的黏膜，減輕胃酸的傷害。
- 3.促進食道蠕動的藥物：加速食道排空逆流上來的胃酸。

王嘉齊表示，如果以上的症狀治療無法改善，就要考慮做胃鏡，一來排除合併其他嚴重疾病的問題（例如癌症、食道狹窄、食道細胞變性等），再者是確定食道損傷的程度，包括發炎、破皮、潰瘍等，再依診斷考慮服用以下抑制胃酸分泌的藥物。

- 1.組織氨受體拮抗劑（H2blocker）：抑制胃酸分泌，但是彼得·卡利拉斯醫師認為，組織氨受體拮抗劑的效果，並不如質子幫浦抑制劑。
- 2.質子幫浦抑制劑（PPI,ProtonPumpInhibitor）：完全抑制胃酸分泌，是目前最有效的藥物。陳益程醫師表示，胃食道逆流症的藥物治療，「可以直接服用 PPI，不一定要漸進式的。」但是受限於健保局的規定，必須是胃鏡檢查結果出現異常者才能給付，依食道的損傷程度不同分為兩級，最多分別給予 4 個月或 1 年的療程。

國內外的研究皆顯示，高達 70~90% 的胃食道逆流患者是「無破皮的逆流性疾病」

（NERD,nonerosiverefluxdisease），即有明顯的典型症狀，卻在胃鏡檢查下沒有發現食道受損的情況。王嘉齊醫師觀察這群患者，雖然胃鏡檢查一切正常，但明顯的症狀已嚴重危害他們的生活品質。

Step3：手術治療

當症狀非常嚴重，以上方法都無法解決時，「手術是沒有辦法時的辦法，」王嘉齊醫師多年的臨床觀察，需要走到這一步的患者非常的少，一年遇不到幾個案例。

他曾經見過一位中年的女性患者，「吃了就吐，像動物的反芻一樣，」王嘉齊形容，這位患者的嚴重程度連 PPI 的藥物都無法改善，最後只好利用手術補強食道括約肌的張力。但手術也不一定能根除疾病，可能還是需要長期吃藥。

你有這些症狀嗎？8 大徵兆請留意

胃食道逆流症的症狀五花八門，大部份的人都是典型的症狀，但仍有少數人因為症狀非典型，而容易被忽視，或找不出真正的致病原因。

典型症狀

- 1.火燒心（heartburn）或心口灼熱：「是最常見、最典型的症狀，」王嘉齊醫師表示，跟心臟沒有關係，而是從胃或下胸部朝頸部這段距離，會有灼熱的感覺。
- 2.酸液逆流：「感覺喉嚨有液體跑上來，」陳益程醫師形容，有些夜晚型的患者，常常半夜被嗆醒。

非典型症狀

有下列症狀，但沒有明顯的火燒心或酸液逆流感覺，建議先找各專科醫師排除其他器官的疾病後，再轉診至胃腸科檢查。

- 1.慢性喉嚨發炎：胃酸長期逆流侵蝕所導致。
- 2.慢性咳嗽：胃酸刺激氣管所產生。
- 3.氣喘：胃酸嗆到支氣管，造成支氣管痙攣，而產生類似氣喘的症狀。

4.喉嚨異物感：「好像有一顆蛋一直吞不下去，」王嘉齊描述病人的主訴。

5.胸痛或胸悶：一定要先排除心臟方面的疾病。陳益程解釋，內臟神經對於痛的感覺是一整片的，雖然刺激點在食道，但也可能表現為胸部的疼痛。

6.嗝氣：一般認為是胃食道逆流的初期症狀，一開始只有氣體被嗝出來，慢慢地連胃酸及食物都可能跑上來。症狀輕微者，容易被忽略，但會造成社交上的不禮貌。

王嘉齊提醒有以上非典型症狀卻一直檢查不出原因，則要考慮可能是胃食道逆流症，須找胃腸科專科醫師進一步診斷。

不理它，可能致癌

許多人因為症狀輕微或非典型，患有胃食道逆流而不自知，以為小小的不舒服忍一忍就過去了。但是食道長期被胃酸侵蝕，可能引發食道潰瘍、食道狹窄，造成吞嚥困難。此外，陳益程醫師還指出，食道的上皮細胞長期被胃酸破壞，久了可能為了適應強酸的環境而產生變性，造成「巴瑞特氏食道」(Barrett's Esophagus)，「這也許是病變的開始，會增加罹患食道腺癌的機率。」

王嘉齊醫師呼籲不可小看這些症狀，「雖然導致嚴重疾病的機率不高，但對於生活品質的影響卻是很大，」他發現不少患者因為胃食道逆流而長期睡不好、吃不好，嗝氣的症狀還可能破壞社交關係。有症狀最好請醫生做檢查，症狀輕微者要注意調整生活飲食習慣。