



## 胃食道逆流

### 什麼是胃食道逆流？

當連接食道和胃部的賁門無法正常運作，導致胃酸、消化液和胃裡的食物逆流到食道，造成食道黏膜發炎，即是胃食道逆流。

### 有什麼症狀？

典型症狀有胸口灼熱、胃酸逆流；非典型的症狀則是胸口疼痛，老是覺得喉嚨有異物、卡卡的，或咳嗽；一小部分人會出現口臭、口中有酸液；有些人還可能因為胃酸逆流，把食物、胃酸跟氣體融合在一起，逆行到口中，像反芻一般。

胃食道逆流會造成食道黏膜發炎，時間一久，就會出現潰瘍。有極少數的人還因為食道黏膜長期發炎、潰瘍，因此罹患食道癌。

### 胃食道逆流的原因

胃酸逆流有時是正常現象，例如，吃飽飯後打嗝，不至於危害健康；會出現不正常的胃食道逆流，主要原因有兩者：

- 胃酸過多 - 與飲食不當、壓力大、感染幽門螺旋桿菌等有關。
- 賁門括約肌鬆弛 - 常見於老人與過胖的人。

### 何時該去看醫生？

如果持續有胸口灼熱或吞嚥困難等狀況，建議到醫院仔細檢查。要特別叮嚀的是，如果出現嚴重胸痛，特別還合併呼吸困難、下巴或手臂疼痛等症狀時，更要立即求醫，因為胸痛有可能是心肌梗塞的警訊。

為了釐清是否有消化道疾病，醫生可能會安排上消化道攝影、內視鏡檢查(即胃鏡檢查)、二十四小時酸鹼測定儀等。

## 如何治療？

輕微的胃食道逆流病人可透過用藥、改善生活習慣，例如減重、戒菸酒、少量多餐、飯後 2 小時內不平躺或趴下、穿寬鬆衣物、少喝碳酸飲料、勿太晚吃晚餐等，來緩解症狀。或者採取內視鏡治療，解決食道括約肌鬆弛的問題。

如果病情嚴重或無法以藥物來緩解症狀，可能必須考慮手術治療，將胃的上端環繞著食道的下端摺疊，提供一些壓力讓括約肌保持關閉。

## 貼心提醒

長期用藥治療胃食道逆流，可能增加日後罹患骨質疏鬆及骨折的風險。建議如須長期用藥，可諮詢醫師的意見，延長服藥的間隔。平日也要適量補充鈣質，均衡飲食、規律運動。

---

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡  
電話：(04) 22052121 分機3207  
HE-10202