

淺談胃食道逆流



會計二組：范雪慧

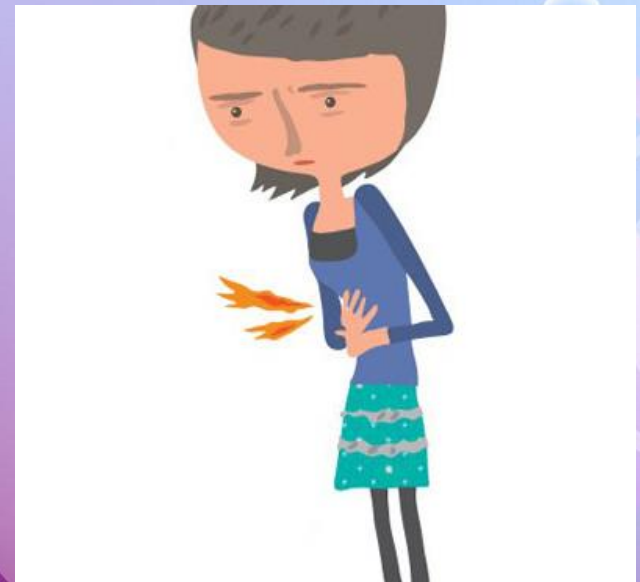
UCL



您感到胸口灼熱疼痛嗎？

您是否曾歷經酸熱物由胸口湧至喉嚨而極不適嗎？

您是否擔心這些不適可能是一種嚴重疾病之先兆，將危及您的健康，或許您認為這是一種心臟病而求助於心臟科醫師。其實這些特殊症狀就是所謂的「胃食道逆流症」。



胃食道逆流的症狀

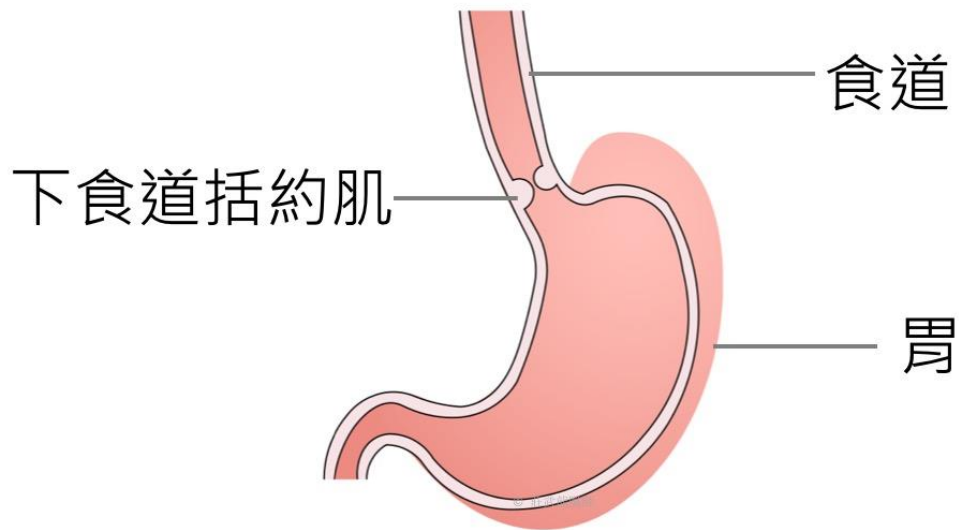
→胸痛(特別是夜晚躺平的時候)

→吞嚥困難

→咳嗽、喘、氣喘、聲音沙啞、喉嚨痛、
嘔吐

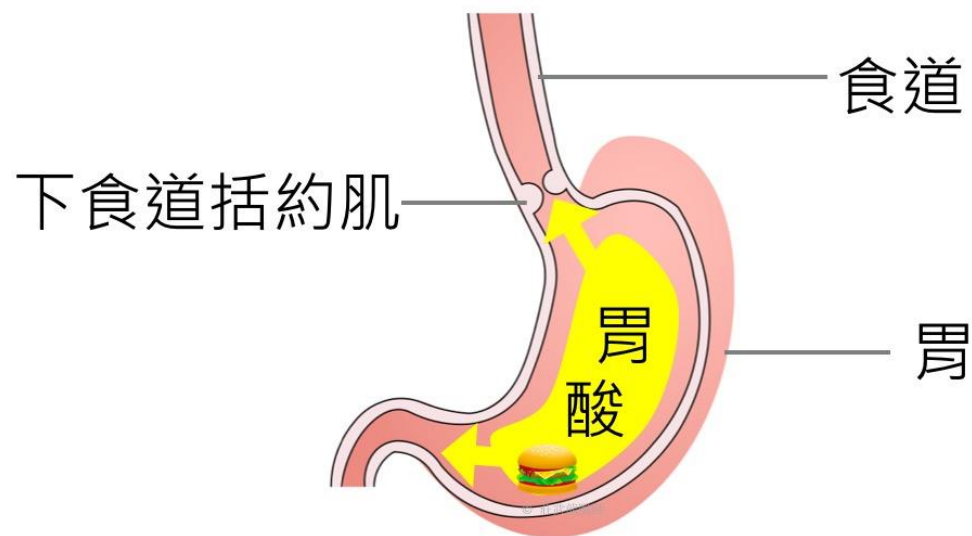
→發現逆流物帶血



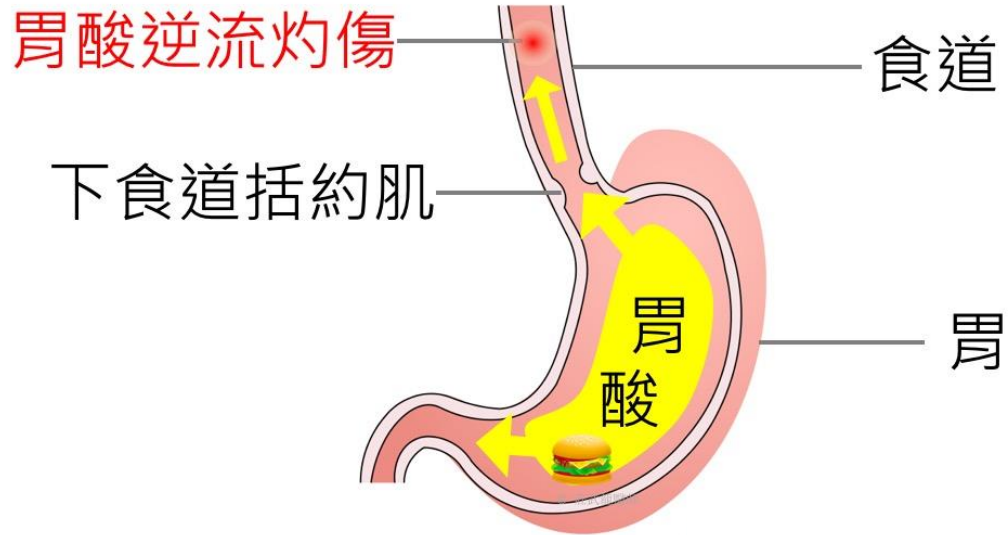


胃食道逆流的病因

如上圖，食道的下面緊接著胃，在食道跟胃連結的地方。有一個像閘門的結構叫『下食道括約肌』。



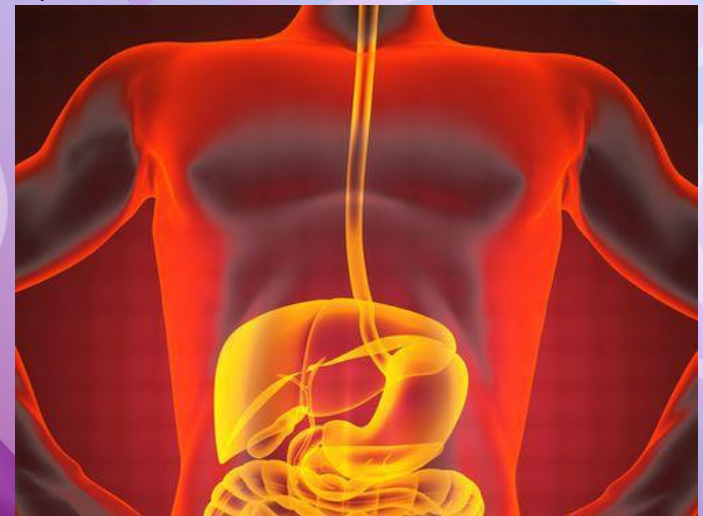
當我們吃下食物後，胃會分泌胃酸。而這個重要的閘門的結構—『下食道括約肌』，需要關起來，來避免胃酸流到食道去。



若是『下食道括約肌』無法關緊，胃酸會跑到食道去當然就會灼傷食道。久了就會有胃食道逆流的症狀跑出來。嚴重一點的話，長期慢性發炎的結果，有可能轉變成癌症。

胃食道逆流的檢查

1. X光檢查。
2. 胃酸逆流檢查。
3. 上消化道內視鏡(胃鏡)檢查。



造成胃食道逆流的原因大致分為幾類：

1. 生理構造問題：例如老化、肥胖、食道疝氣等。
2. 食物引起：例如油脂類、巧克力、薄荷類、甜食、菸、酒、咖啡因等食物。
3. 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。



阻止逆流三部曲

改變生活飲食型態

1. 避免特定的引發因子。
2. 吃完東西不要立刻躺平。
3. 睡覺時可多放一個枕頭把頭部墊高。
4. 戒煙。
5. 不要穿太緊的衣服。
6. 減肥



飲食原則—避免食用下列食物

拒絕四大類

讓你胃食道逆流的食物

1 增加胃酸分泌的水果：



柳丁



葡萄柚



番茄



鳳梨

2 刺激性食物：



酒精



濃茶



咖啡



辣椒

3 過甜食物：



巧克力



甜點

4 不易消化高脂肪食物：



炸雞腿



煎魚



薯條



油飯



全脂牛奶

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：

1. 抑酸劑：俗稱的「胃藥」
2. 減量之氫離子拮抗劑(H-2-receptor blockers)。
3. 黏膜保護劑
4. 促進食道蠕動的藥物



手術治療

當藥物治療失敗或效果不佳時，可以考慮以手術的方法改善下食道括約肌的壓力。目前大約有15~20%對內科療法不佳的病患可以考慮外科療法。



結語

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。

由於飲食習慣西化，或幽門螺旋桿菌盛行率的下降，使得逆流性食道炎發生率逐年增加，而成為一普遍常見的疾病。新的制酸藥物有更好的治癒效果，新的腹腔鏡或內視鏡逆流術治療也更安全，效果良好，可以減少長期吃藥的困擾。但是治療各種程度逆流性食道炎，最重要的仍是最便宜而有效的方式——即調整個人的飲食及生活習慣。