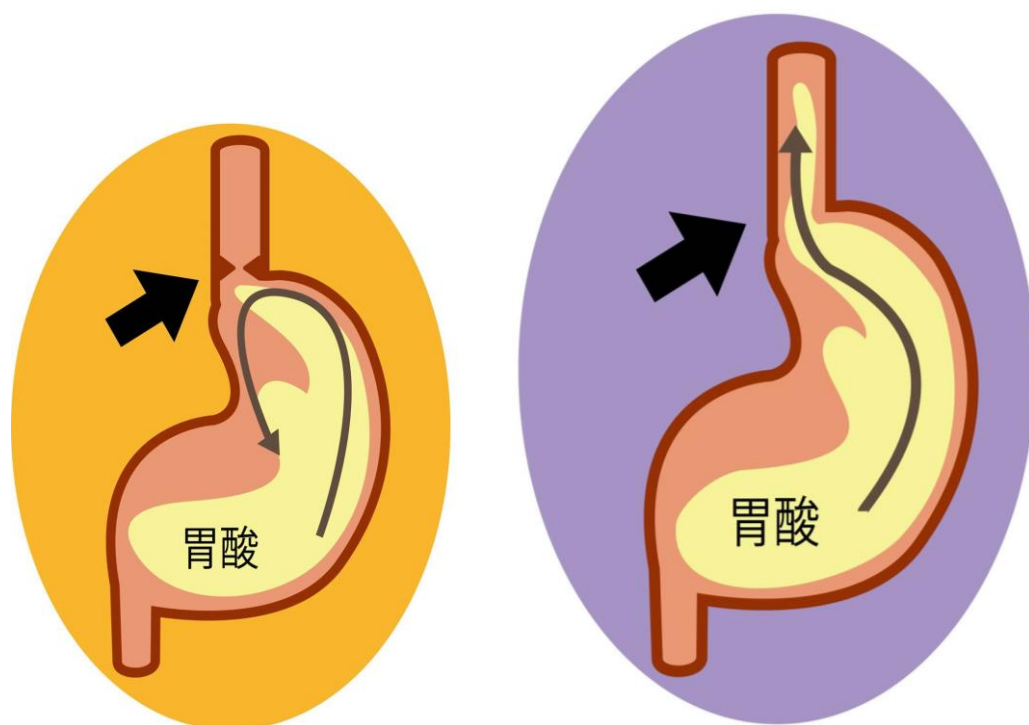


食道胃酸逆流衛教資料



長庚醫療財團法人 編印

壹、什麼是胃食道逆流？

現代人因工作繁忙，生活壓力大，三餐不定時，暴飲暴食，再加上抽煙、刺激性食物(咖啡、可樂)等，尤其是酒後嘔吐造成食道括約肌(賁門)功能不良，導致胃的強酸逆流湧入食道中，引發食道損傷，有時會造成一些不適症狀如：胸口灼熱、感覺喉嚨有液體、慢性喉嚨發炎、慢性咳嗽、氣喘、喉嚨異物感等。

貳、病因

- 一、結構上有問題，如食道與胃之交接處正常位置在腹內，但有些人有橫膈疝氣，以致壓力改變而產生食道胃酸逆流情形。
- 二、因食道、胃之間的賁門括約肌功能不佳或胃蠕動異常而產生食道胃酸逆流。
- 三、因胃排空功能異常，如幽門(胃之出口)阻塞，而產生食道胃酸逆流。
- 四、胃內容物容積增加、胃排空時間延長，造成胃內壓力過高。
- 五、腹內壓力太高，如：懷孕、體重過重或穿著緊身衣服，都可能增加腹壓，進而產生胃食道逆流。
- 六、某些食物會加重胃酸逆流症狀，如：過量的茶、咖啡、煙酒、高熱量油炸食品、巧克力等甜食。



過量的茶



喝咖啡



飲酒



吸菸



油炸食物



各式甜食

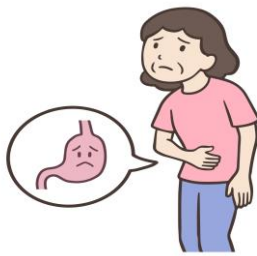
參、常見的症狀及合併症有哪些？

一、症狀

- (一)胃酸逆流會造成吞嚥困難、異物感及口腔味覺改變酸或苦的感覺。特別在飲食後彎身或躺下時，會有症狀(反酸、火燒心)加劇，而造成經常或重覆的症狀需要清理喉嚨。
- (二)聲音嘶啞、胸口灼熱感、夜間喘或乾咳。
- (三)長期的胃酸逆流，嚴重時會造成逆流性的食道炎，進而引發腐蝕潰瘍而出血。



口腔味覺改變



反酸



火燒心



聲音嘶啞

二、合併症

- (一)肺炎：逆流的食物或胃液沒有吐出，卻吸入氣管、肺部而引起肺炎。
- (二)氣喘：胃液中的胃酸對氣管刺激大，一旦吸入，可能引起支氣管痙攣，引發氣喘。
- (三)食道炎：食道長期在胃酸侵犯下，引起粘膜發炎、潰瘍，長期食道炎可能變成食道癌。

肆、治療方法

一、非藥物療法

- (一)維持適當體重，肥胖者應多運動及減輕體重。
- (二)生活習慣：睡前2小時勿進食，避免吃宵夜，進食時儘量採少量多餐原則，吃到七分飽即

可，進食後 3 小時內避免完全平躺，可墊枕讓床頭高 15-20 公分。

- (三) 避免刺激性食物，如：香菸、酒、咖啡、茶、可樂、巧克力等，應避免攝食油炸食物、糯米類製品、味精等調味料及少數蔬果，如：蔥、洋蔥、鳳梨、柑橘、香蕉、蕃茄、豆類等。
- (四) 平時應保持排便通暢，減少脹氣、便秘。



多運動



維持適當體重



少量餐七分飽



戒菸



避免刺激性食物



避免吃宵夜

二、藥物療法：使用可促進腸胃食道蠕動之藥物，以利胃排空。

(一) 藥物種類



- 胃酸分泌抑制劑，如：質子幫浦拮抗劑、組織胺接受器拮抗劑。
- 中和胃酸藥，如：制酸劑可藉由中和胃酸來降低酸性，減少胃酸對黏膜組織的刺激。
- 胃黏膜保護劑：在胃壁表層形成一層保護膜，減少胃酸對胃黏膜的刺激。
- 胃腸蠕動劑：促進腸道和胃部蠕動，增加氣體排出。

(二)治療期間注意事項：應配合生活習慣及食物的改變，並以藥物治療四到八週，避免使用某些會加重胃酸逆流之藥物，如：茶鹼（呼吸道病人使用）、鈣離子拮抗劑（高血壓、狹心症病人使用）、鎮靜劑及鴉片類製劑。

三、內視鏡療法：若經生活型態改善、藥物治療效果不彰，內視鏡治療包括「抗逆流黏膜切除術或抗逆流黏膜消融術」。目的使食道下端括約肌或賁門緊縮，藉此改善症狀，相較外科治療恢復較快且不會增加外在傷口。

四、外科療法：由於身體解剖構造之異常或內科藥物治療效果不彰，可考慮做手術治療，以腹腔鏡將胃底部圍住食道下段，增加阻力減少胃酸逆流。手術目的在於增加下食道括約肌的壓力，減少裂孔的大小，對於藥物治療效果不彰的病人是另一種選擇。

伍、居家照顧需要注意什麼？

一、適度減重，肥胖者會因為增加腹壓，使胃排空緩慢，若適當的減重有很好效果。

二、飲食注意事項

(一)進食要定時定量、少量多餐(避免胃過度膨脹)、細嚼慢嚥，切忌暴飲暴食。

(二)避免刺激性食物(如油炸類、辣味)、糯米製品或單醣類食物(如蛋糕、麵包等甜點)，以免刺激過多的胃酸分泌。

(三)攝取多元且均衡食物，如：吃飯時應配一些蛋、肉、青菜。戒除含酒精性、氣泡與含糖飲料，

減少含咖啡因飲料，如：咖啡、濃茶等。

(四) 用餐時保持心情愉快，進食時間約 20~30 分鐘，飯後至少休息 10 分鐘。

- 三、避免穿過緊的內衣、腰帶、褲子，及做腹部用力活動，如：提重物、閉氣用力、仰臥起坐及舉重等，會因為腹部壓力增加，而加重症狀，使食道括約肌更無力。
- 四、抽菸會降低食道括約肌張力，戒菸有利症狀改善。
- 五、睡覺時可墊枕頭讓床頭高 15-20 公分，防止胃酸逆流。
- 六、避免服用可能降低下食道括約肌壓力藥物，如：鎮靜劑、止痛劑、某些降血壓藥等。
- 七、若正接受藥物治療，請告訴醫師使用情形，沒有與醫師作進一步討論前，不能擅自更改用藥。
- 八、胃食道逆流的疾病與生活作息、飲食習慣息息相關，錯誤的生活習慣會使病情加重，單純依賴藥物，卻不改善飲食習慣及調整生活作息，往往事倍功半，治療效果緩慢。

陸、總結

胃食道逆流的高風險因子是肥胖，尤其是腹部肥胖的族群，易引起腹壓，導致壓迫胃部引起胃酸逆流。孕婦、喜歡穿緊身衣、曾接受胃繞道或胃部手術者、久坐不動或生活壓力大，容易消化不良、吃飯不定時定量，都容易引起胃食道逆流發作。因此保持良好的生活作息，注意飲食的選擇，維持良好體重與運動習慣，才能避免疾病復發。

柒、Q&A



Q1. 胃食道逆流症狀最容易發生的症狀與時機？



A1. 有些胃食道逆流並不會出現明顯症狀，因為每個人的身體出現的反應不盡相同，所以並不是都會出現灼熱感(火燒心)的不適感受。

Q2. 有哪些檢查可以診斷胃食道逆流症？

A2. 胃鏡是目前最常被選擇用來診斷胃食道逆流疾病的檢查工具、24小時食道酸鹼值之測定(24-hour PH monitor)，上述檢查須經由胃腸專科醫師的問診與評估後再進一步執行。

捌、建議看診科別：胃腸肝膽科、一般內科

玖、各院區諮詢服務電話

基隆院區(02)24313131 轉 2801、2802

情人湖院區(02)24319292 轉 2681、2682

台北院區(02)24313131 轉 2801、2802

土城醫院(02)22630588 轉 3739、3738

林口院區(03)3281200 轉 2927

桃園院區(03)3196200 轉 2143、2144

嘉義院區(05)3621000 轉 3229

雲林院區(05)6915151 轉 2947、2948

高雄院區(07)7317123 轉 2653 或 2696

鳳山院區(07)7418158 轉 2791

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 N507 10.1*20.1cm. 2023 年

<http://www.cgmh.org.tw>

