

胃食道逆流

一、什麼是胃食道逆流？

當食道與胃交接處的下食道括約肌，因為某種原因鬆弛、不易緊閉，胃裡的胃酸或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、潰瘍、狹窄等併發症。

二、什麼人容易得胃食道逆流？

- 1.抽菸、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.體型肥胖的人，可能造成下食道括約肌關閉不緊，或食道裂孔疝氣，加上內臟脂肪多，腹內壓力較大；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，或是使用有些心臟科常用的藥物，例如治療高血壓的鈣離子通道阻斷劑，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、壓力不穩或精神狀況不佳，導致自律神經失調，影響胃腸蠕動及胃酸分泌而出現胃食道逆流的情形。

三、胃食道逆流有那些症狀？

- 1.胃酸過多，感覺是從胃逆流上來，造成口腔或喉嚨有酸酸的味道。
- 2.胸口灼熱，此即所謂之「溢赤酸」及「火燒心」，特別發生在吃得很飽、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。

四、胃食道逆流的藥物治療

- 1.一般制酸劑。
- 2.抑制胃酸分泌的第二型組織胺拮抗劑：可以增加下食道括約肌的收縮促進胃之排空，減少胃內容物逆流道食道。



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

五、胃食道逆流患者生活照護注意事項

- 1.規律的生活，充足的睡眠(最好早睡早起、不熬夜、睡覺時枕頭墊高)。
- 2.保持愉快的心情，利用減輕生活壓力的技巧。
如：適當休閒旅遊、散步、靜坐冥想、深呼吸調解放鬆...等。
- 3.養成良好的飲食習慣
 - (1) 吃東西要定食定量。
 - (2) 每餐有足夠的進餐時間，將食物細嚼慢嚥。
 - (3) 餐後不要立刻平躺，睡前 4 小時避免進食或吃消夜等。
 - (4) 避免菸、酒、茶、咖啡、可樂或其他過甜、辛辣、油炸過酸的飲食。
4. 避免彎腰提重物，以防止腹壓增加。

