



認識胃食道逆流症

一、定義：

由於胃酸逆流到食道引起臨床症狀或造成食道黏膜組織改變的食道疾病。

二、病因：

- (一)下食道擴約肌張力降低造成胃內容物逆流現象。
- (二)食道的蠕動異常或收縮力不夠。
- (三)食道黏膜本身的保護機轉不良。
- (四)胃排空時間遲緩。
- (五)肥胖症造成腹壓增加。

三、症狀：

- (一)心口灼熱感。
- (二)吞嚥困難或疼痛感。
- (三)反胃。
- (四)胃酸逆流。
- (五)聲音嘶啞。
- (六)咳嗽、氣喘。
- (七)胸痛。
- (八)唾液分泌增加。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

四、檢查：

- (一)內視鏡。
- (二)食道酸鹼度測定。
- (三)食道測壓術。

五、注意事項：

- (一)改變飲食習慣：請避免食用下列食物，例如：柳橙汁、葡萄柚汁和蕃茄汁；油炸或高脂肪食物；口味重的及辛辣的食物；酒、咖啡、香菸、巧克力及薄荷等。
- (二)改變生活型態：
 - 1.減輕體重。
 - 2.少量多餐並注意均衡營養。
 - 3.減少腹壓，避免穿緊身的衣服及束緊皮帶。
 - 4.避免在睡前 2 小時內進食。
 - 5.躺臥床上時，請抬高頭部 15-20 公分，以減輕逆流現象的發生。
- (三)遵照醫囑服用藥物：
 - 1.制酸劑。
 - 2.消化道蠕動促進劑。
 - 3.胃酸抑制劑。

參考資料：

健康世界編輯部（2020）。胃食道逆流患者三成枉吃胃藥－須精確檢查釐清食道功能性病因對症治療。健康世界，（519），59-61。