

# “胃”甚麼不舒服 ~輕鬆認識胃食道逆流~

2023/07 檢閱 (編號) 疾病個管室審核

## 什麼是胃食道逆流？

1. 晚上睡覺容易胸口不舒服，有時睡到一半還會驚醒。
2. 胸口灼熱感或胃酸逆流的不適。
3. 有症狀的人可在照食道鏡下見到不同程度糜爛性食道炎的狀況。
4. 女性較常發生輕度疾病。
5. 男性較常見重度疾病或有合併症的狀況。

## 食物如何到達您的胃？

當您吃東西的時候，食物從您嘴、經由食道而往下移動、然後進入您的胃。食物經由食道一路下來，要進入胃的時候，會通過一片單向的活門，稱作下食道擴約肌(簡稱 LES)。

這一片肌肉就是食道與胃之間的一道單向閥門。在正常的情況下，只要當您吞嚥的時候，這片活門(LES)口就會打開。等食物進入到胃裡之後，這片肌肉活門又會很快地收縮關閉起來。

## 正常的消化情形

當我們吃東西的時候，消化過程通常是和緩地在慢慢進行，咀嚼吞嚥的食物，緩緩經過食道，然後進入胃裡，在胃裡的食物繼續藉由胃酸和酵素進行分解，之後再將分解過的食物運送至大、小腸裡。

## 胃食道逆流成因:

人體於食道和胃相連處有一抗逆流屏障，即為“下食道括約(LES)”。當進食時，LES 會鬆弛，使得食物及唾液進入胃部；當不進食時，LES 會維持著基礎張力，具有阻隔作用，使得胃的內容物不致於逆流進入食道。

胃食道逆流疾病患者，常常是由於下食道括肌弛緩、張力降低，而造成胃內容物逆流的現象。

## 胃食道逆流疾病

西方國家最常見的消化道疾病之一。在台灣，罹病率也有明顯增加的趨勢，目前在消化道疾病中約佔 10~20%的比率。由於胃內容物逆流入食道，和食道黏膜接觸的時間太長所造成的。由於胃有黏液的保護能防止胃酸的侵蝕，但是當胃酸或胃內容物由胃逆流入食道時，灼傷食道內部而造成組織病理變化或症狀的產生。

## 胃食道逆流症狀:

最典型的症狀為：心口灼熱感胃酸逆流和心窩痛，另外，對於下列的症狀，亦應小心注意，因為其亦可能為此疾病的症狀之一：吞嚥困難或疼痛、腹脹、胃脹氣、唾液異常(大量)分泌、反胃、胸痛、聲音嘶啞

## 胃食道逆流症的加重:

食道壁的肌肉組織都相當地敏感，若長期接觸到胃酸的刺激，會導致食道發炎、潰瘍、以及食道內壁結疤(又稱作食道緊縮症)。症狀嚴重的人甚至有可能出現吞嚥困難的情形(又稱吞嚥不良症)，他們常常會覺得食物好像黏在喉嚨裡，就是吞不下去。

### **胃食道逆流併發症:**

此種疾病的患者若不加以治療則容易併發其他種疾病。例如：因逆流的酸液不斷刺激而有喉嚨痛或甚至喉炎的發生；或是睡眠時將消化液吸入肺中，而造成氣喘甚或肺炎；有時，患者的食道會發展成癥痕組織，稱為食道狹窄，必須仰賴手術治療。

### **檢查方法—胃內視鏡檢查**

內視鏡檢查是一種很安全而且很有效的檢查。藉由一條可彎曲的小管，醫師可以檢查您的食道、胃、以及十二指腸前半部，看看是否有病變。

胃食道逆流患者應注意事項:

#### **(一)飲食習慣**

**拒絕四大類 讓你胃食道逆流的食物**

<b>1 增加胃酸分泌的水果：</b>  柳丁 葡萄柚 番茄 鳳梨	<b>2 刺激性食物：</b>  酒精 濃茶 咖啡 辣椒
<b>3 過甜食物：</b>  巧克力 甜點	<b>4 不易消化高脂肪食物：</b>  炸雞腿 煎魚 薯條 油飯 全脂牛奶

#### **(二)生活型態**

建議項目包括：減輕體重、吃量少及營養均衡的食物、降低吃飯的速度、減少腹壓，不穿緊身的衣服或束緊皮帶、避免在睡前 3 小時進食(不要吃宵夜)、吃完飯後不要馬上躺下來睡覺(起來走一走或維持坐姿)、躺臥床上時請抬高頭部 15-20 公分左右，減輕逆流現象的發生。

#### **(三)紓解壓力**

保持健康標準體重，如果過胖的話，盡量設法減肥，將衣帶或皮帶放鬆，不要穿緊身的衣服，不要一直彎著腰；避免彎腰提重物，運動保持適當體重。