



衛生福利部雙和醫院
Taipei Medical University
Shuang Ho Hospital

胃食道逆流疾病



簡錫淵 醫師

胃食道逆流疾病（Gastro-Esophageal Reflux Disease, GERD）是現代社會常見的疾病，台灣近年來因為生活壓力增加、人口結構老化及飲食型態改變，盛行率有明顯增加的趨勢。「胃食道逆流」指的是胃裡的內容物異常回流到食道內，刺激食道黏膜而產生症狀的一種情形。根據統計，約有三成的民眾曾經患有胃食道逆流的症狀。

胃食道逆流疾病最常見的症狀就是胃酸逆流(acid regurgitation)及心灼熱(heart burn)，其他的症狀還包括吞嚥困難或吞嚥疼痛、口腔酸苦、聲音嘶啞、氣喘乾咳、非心因性胸痛，甚至消化道出血。

胃食道逆流疾病的診斷方式主要是依照醫師詳細的問診判斷，其次是用一些檢查來排除其他疾病的可能性及確認胃食道逆流疾病的嚴重度和併發症，其中一種常用的檢查是上消化道內視鏡術（也就是俗稱的胃鏡），用以釐清病患是否同時患有消化性潰瘍、腫瘤或消化道堵塞性問題，並且可以判斷賁門的情況（賁門指的是食道下端與胃部的交界處），包括賁門鬆弛的程度、食道發炎的程度。

胃食道逆流疾病的治療方式分為三大類：一乃「生活調整」，二為「藥物治療」，三是「手術治療」。其中，最重要的是「生活調整」，次為「藥物治療」，而極少數病患的病況嚴重需要「手術治療」。

「生活調整」是非常重要的，需注意三餐定量，不可過飽，睡前三小時不可吃東西，晚餐湯水類食物不可過多，避免食用刺激性食品，包括太酸、太辣、太油的食物，例如鳳梨、柳橙、檸檬、葡萄柚、巧克力、酒精、咖啡、薄荷等。同時更應該避免熬夜、戒除煙酒、減輕體重，避免穿著過緊的衣物。

「藥物治療」的重要性也不容忽視，常用的藥品如制酸劑、抑制胃酸分泌的藥物或促進胃腸蠕動的藥物。此外，應與醫師討論目前所使用的藥物，因為某些藥物可能會使胃食道逆流疾病的症狀加重，例如抗氣喘藥、抗焦慮劑、抗高血壓藥（鈣離子拮抗劑）、阿斯匹靈、鉀離子、副交感神經抑制劑、部分女性賀爾蒙、麻醉止痛藥、非類固醇抗炎藥等。

「手術治療」適用的情況包括藥物治療無效、有胃食道逆流疾病的併發症（食道狹窄、潰瘍或是有癌化現象）或是因胃食道逆流疾病而影響到心肺功能時。

一般而言，經過治療後，胃食道逆流疾病症狀都能獲得改善，而完整的診治，需要病患與醫師配合，接受內視鏡檢查、改變生活習慣及按時服藥，並且定期門診追蹤。

簡錫淵醫師表示，民眾若有胃食道逆流疾病的相關症狀或疑問，可以主動預約消化內科門診尋求診治或釋疑。