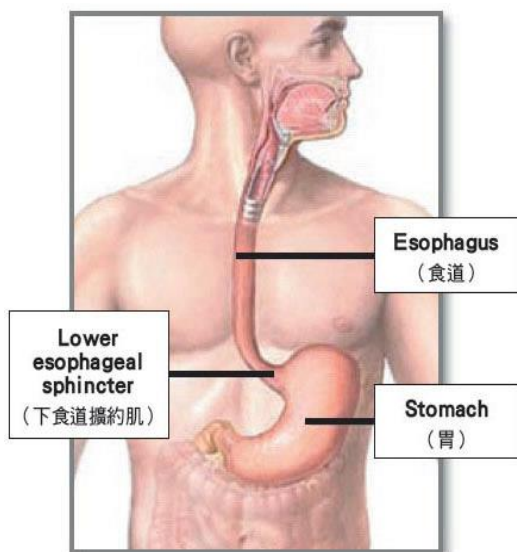


## 胃食道逆流

### 原因：

1. 是因為飲食西化與暴飲暴食，胃中的胃酸及食物，反逆流回食道內。造成下食道括約肌鬆弛，胃排空速度變慢，胃酸流入食道所導致的不適感。
2. 導致胃內容物逆流造成食道傷害或者是其他氣喘、咽喉炎等症狀。
3. 也有患者是屬於裂孔赫尼亞 (hiatal hernia)、食道蠕動障礙、長期放置鼻胃管或者是服用造成下食道括約肌鬆弛的藥品、食物造成胃食道逆流疾病的症狀。



### 症狀：

1. 最主要的症狀見症狀是「火燒心」，一種心口灼熱的感覺，因為胃酸刺激食道導致發炎。
2. 胃酸逆流到喉嚨、口腔，會有酸酸鹹鹹又苦苦的味道，通常在吃飽打嗝時發生。

### 預防：

應該避免吃得過於油膩及甜食，忌吃糯米類或含薄荷成分的食物，以及巧克力、咖啡、茶葉、可樂等含咖啡因的食物。柑橘類的水果及番茄也要依照醫師指示，酌量食用。

### 胃食道逆流疾病的診斷：

1. 胃鏡檢查
2. 二十四小時食道酸鹼值測定
3. 下食道括約肌壓力的檢測，測定下食道括約肌壓
4. X光鋇劑攝影，測定食道蠕動的功能



### 胃食道逆流如何治療？

(一)、調整生活習性與飲食習慣

1. 戒菸、戒酒
2. 適當的飲食習慣
3. 維持適當體重
4. 穿合身的衣物避免胃部壓力增加
5. 避免彎腰提重物
6. 進食後 1~2 小時內避免躺臥造成逆流
7. 就寢時可抬高床頭 10 公分左右
8. 調整飲食習慣, 適度避免下列食物的攝取
9. 減少下食道括約肌收縮力的食物：高脂肪食物、巧克力、酒、薄荷…
10. 拒直接刺激食道黏膜的食物：辣、洋蔥、酸果汁、咖啡
11. 拒增加胃酸分泌的食物：可樂、啤酒
12. 需要注意藥物作用：有些藥物有可能會造成胃食道逆流症狀，若有胃食道逆流症狀，可先告知醫師。



13. 減少下食道括約肌收縮力的藥物：鈣離子阻斷劑，乙型受體協同劑，抗膽鹼製劑。

### (二)、藥物治療

\*中和/抑制胃酸的藥物

1. 制酸劑

2. 第二型組織胺拮抗劑 (H<sub>2</sub>-blocker)：抑制胃酸分泌

3. 質子幫浦抑制劑(PPI)：抑制胃酸分泌，為長效型 24 小時抑制胃酸分泌，效果卓越，依目前健保局規定必須是胃鏡檢查結果出現異常者才能給付(4 個月)。

4. 胃腸蠕動劑：此類藥物可促進食道蠕動及加速胃部排空，蠕動收縮，將食物盡快的送到小腸，減少在胃部停置而產生胃部壓力增加的逆流症狀。

### (三)、手術

如果逆流症狀依然嚴重，可考慮進行外科治療手術(例如胃底折疊術)，減少胃酸逆流的次數。即是將腹部切開不到 1 公分的小開口，再伸入腹腔鏡進行手術，將部份的胃捲繞包圍住食道下端，以增加食道

下端的阻力，便可減少胃內容物逆流的發生。這種腹腔鏡微創手術與傳統手術比較，傷口小、恢復極快，而成功率一樣，因此已經是外科治療的首選。

雲林基督教醫院

關心您

參考資料：

馮容芬等編著/劉雪娥總校(2013)·成人內外科護理(六版)·台北:華杏  
許金川等編著/黃冠棠總編輯(2010 年 10 月 15 日)·

制訂日期:2014 年 5 月

修訂日期:2016 年 12 月

# 認識胃食道逆流



(05)5871111 轉 2133

59560-P-C-069-02



雲林基督教醫院

YUNLIN CHRISTIAN HOSPITAL

648-66 雲林縣西螺鎮市場南路 375 號

「認識胃 食道逆流」 指導單張	指導者	病人/家屬 簽名