

遠離「胃食道逆流」非難事

35歲王先生，體型肥胖、有啤酒肚，最近常喝酒應酬、每每都吃到很撐才肯罷休，來門診時表示從以前開始就有夜間咳嗽、聲音沙啞、口臭等問題困擾著他，而這些日子更常感覺胸口灼熱、打嗝伴隨胃酸逆流感。

綜合以上症狀，醫師診斷為「胃食道逆流」。胃食道逆流，是指胃裡的一些內容物例如胃酸或消化酵素，逆流到食道，食道黏膜不像胃黏膜那樣本身就能容忍胃酸的存在，食道黏膜較薄且較脆弱，受到胃酸刺激就會產生不適的症狀。胃食道逆流的發生機轉包括腹壓上升(如懷孕、腹水、穿緊身衣)、胃內容物變大(如飽餐)、身體姿勢(如躺下、前彎)、以及下食道括約肌的鬆弛。

胃食道逆流其實是一種生理現象，幾乎每個人都曾經歷過程度不等的逆流，但假如持續且嚴重的發生那就會變成一種病理過程。長期胃食道逆流，除了不舒服的症狀影響日常生活品質之外，長期下來更可能導致食道受胃酸侵蝕而產生病變，不可不慎。

胃食道逆流基本上是可以靠症狀來診斷的，只要沒有合併嚴重症狀(如體重減輕、吞嚥困難、腹痛、解黑便等)，不一定需要馬上要做胃鏡，可先採用藥物治療。藥物治療的選擇包括了制酸劑、第二型組織胺受體拮抗劑、蠕動促進劑，有做胃鏡的話可以用到質子幫浦抑制劑。但如果有以上提到的嚴重症狀，就建議做胃鏡檢查，來排除是否有胃食道逆流以外的其他原因。

除了藥物治療之外，生活習慣的改變也是很重要的，包括了減重、避免刺激性食物(咖啡、茶、可樂、巧克力等)、戒菸戒酒、少量多餐避免暴飲暴食、吃完東西避免躺下……等等。能注意到上面這些重點，遠離「胃食道逆流」非難事！

學經歷

台北醫學大學醫學士

中國醫藥大學附設醫院家庭醫學科住院醫師/總醫師

蔡承佑 醫師



專長

高血壓、糖尿病、高血脂症、痛風高尿酸、
甲狀腺疾病、貧血、感冒、過敏性鼻炎、
腸胃炎、便秘、胃食道逆流、蕁麻疹、
青春痘、禿頭、偏頭痛、頻尿、水腫、失眠、焦慮、一般預防保健