



# 優質生活不轉逆

文 / 陳健麟 花蓮慈濟醫學中心肝膽腸胃科主治醫師

「胃食道逆流症」已經成為現代人的社會文明病之一，令人欣喜的是這個病症只要確診之後都能得到很好的治療效果，甚至完全康復。

如果您的身體出現了以下的警訊，可能是「胃食道逆流」或相關病症，要考慮找腸胃專科醫師檢查一下了。

- 一周好幾次的胸口灼熱不舒服
- 制酸劑藥效一過就又痛了起來
- 晚上會痛醒

如果有下列的狀況，則需要更進一步的治療：

- 在藥物控制下，症狀仍然持續
- 吞嚥困難
- 逆流物帶血
- 黑便
- 體重減輕

## 適合的檢查項目

通常把您的症狀描述給醫生聽，就足以做出正確診斷。但是如果您的狀況比較嚴重或是對藥物治療沒有反應，您可能需要透過以下的檢查來幫忙：

### ■ 上消化道攝影

執行這項檢查，會請病人喝下一種白色液體以覆蓋腸子。這一層覆蓋可以讓醫師清楚看到腸子的輪廓和裡面

的狀況，包括食道、胃、和上半段小腸(十二指腸)。也可以看出食道裂孔疝氣，這可能是胸口灼熱感的來源。此外還可以看到食道的狹窄，這是導致吞嚥困難的主因之一。

### ■ 上消化道內視鏡

醫師會將一條可彎曲、帶有光線和攝影機的細管放進受檢者的喉嚨，有助於看清食道和胃有沒有潰瘍或發炎，以分辨是食道炎或是胃發炎，也可以看到胃是否出現潰瘍。

這項檢查還可以讓醫師取組織樣本，檢查看看是否為「食道異型上皮化生」(Barrett esophagus)或是食道癌，這兩者都是嚴重的胸口灼熱可能會有的併發症。組織樣本還可以發現導致胃潰瘍的細菌。

### ■ 二十四小時酸鹼測定儀

測食道下段的酸度，來確定逆流的頻率和持續的時間。

## 食道逆流的嚴重合併症

慢性胃酸逆流會刺激食道，使之發炎惡化為食道炎。如果放任不管，還可能出現以下的病症：

### ■ 食道的狹窄

有些病人會有食道的狹窄。食道下端

的細胞暴露在酸性環境中會結痂，這些結痂使通道狹窄，大塊的食物會被阻塞而下不去而妨礙吞嚥。

### ■ 食道潰瘍

胃酸可能嚴重侵蝕食道表面組織，造成開放性的傷口。傷口可能流血或是讓病人感覺非常痛，以致於食不下嚥。

### ■ 食道異型上皮化生(Barrett's esophagus)

這是一種比較嚴重但是不常見的併發症。食道下端的內表面組織顏色及組成都改變了，顏色由粉紅變成深粉紅，細胞則變成像是小腸表面的模樣。這樣的變化我們稱為「異型上皮化生」，是由於長期反覆暴露在胃酸的侵蝕下而造成的，會增加食道癌的發生機會。

## 輕度症狀的藥物治療

如果您是偶爾或輕度的症狀，也許可以藉著以下藥物使用而緩解：

### ■ 抑酸劑

可以中和胃酸，提供快速的疼痛緩解



■ 腸胃道的相關檢查都安排於內科檢查室，貼心地設於肝膽腸胃科診間旁邊。經鼻內視鏡，是新型的上消化道內視鏡檢查儀器，不經由嘴巴而是由鼻腔進入，不會出現想嘔吐的感覺，受檢者普遍反應良好。





效果，但是並不能治癒受傷而發炎的食道下內壁。請注意，過量使用可能造成腹瀉或便秘等副作用。

■ 減量的氫離子拮抗劑(H-2-receptor blockers)

抑酸劑的作用是中和胃酸，而「氫離子拮抗劑」這一類藥物是抑制胃酸的分泌，。產生效果的時間相對起來比較緩慢，但是持續得比較久。

此種藥物需在飯前服用，因為需要三十分鐘才能發生效用，睡前服用也能夠有效抑制夜間的胃酸逆流。這種藥不常有如口乾、頭暈、愛困等併發症，但在罕見的情況下可能與其他藥物產生交互作用。

### 食道炎的藥物治療

如果胃食道逆流症狀持續而頻繁，您可能也有了伴隨而來的食道炎。通常需要下列藥物治療以口緩或消除症狀。如此也能同時治療因胃酸持續侵蝕造成的食道炎。

■ 全量的氫離子拮抗劑

這種藥物有助於顯著減低胃酸的分泌，副作用又少。

■ 質子幫浦阻斷劑

抑制胃酸分泌最有效的一類長效藥物，也很安全。長期使用也不用擔心副作用，至少可長達十年。當然為安全起見，醫師多半會給最少的有效劑量，以防任何副作用的發生，例如：腹痛、腹瀉、頭痛。

■ 促進排空劑

這種藥物不能抑制胃酸的產生，它的作用原理是促進胃排空，降低逆流的机会，另外可能有助於食道胃間瓣的緊縮。不過此藥有時會出現嚴重的副作用，較為安全的改良配方正在研發中。

### 溫和有效的內視鏡治療

■ 內視鏡食道縫紉術

想像一下在內視鏡頭端有個微型縫紉機器。它可以把鬆掉的下食道括約肌縫緊一些，縫緊之後的組織能形成一道關卡，防堵胃酸的逆流。內視鏡食道縫紉術前後大約花一個小時或更少，只需在門診就可以做。術後一天可能會出現喉嚨痛或輕微胸痛的感覺。

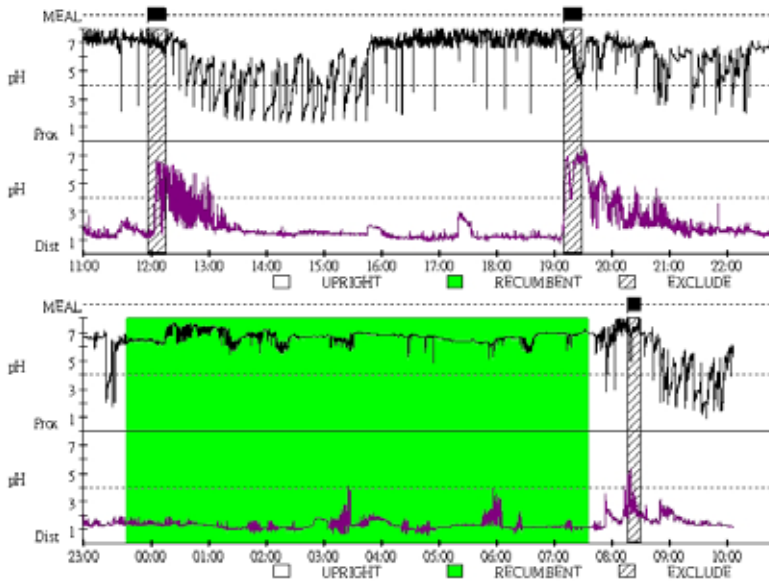
■ 內視鏡食道燒灼術

這種手法是調控高能射線去燒灼食道下端的組織，也就是食道與胃的交界處，原理是形成結痂讓瓣膜緊縮些，更能防止逆流。也是約一小時的門診手術，術後一天可能出現喉嚨痛或輕微胸痛的感覺。

內視鏡食道縫紉術與食道燒灼術都是低侵襲性，適合病情不甚複雜且希望溫和治療方式的病人。但如果是食道疝氣或重度發炎的病人，則不建議這兩種方式。

### 手術治療腹腔鏡胃底摺疊術

藥物無法緩解症狀或是症狀嚴重的病人，可能必須考慮手術治療。此手術的手法，簡單地說，是將胃的上端環繞著



圖為二十小時酸鹼測定儀，紀錄病人在二十四小時之間，吃飯、休息、站著或躺著時，食道的酸鹼值。執行此檢查，病人不用擔心影響日常生活。一旦確診就容易對症治療，解除食道胃酸逆流之苦。

食道下端摺疊，這麼做可以提供一些壓力幫助括約肌保持關閉。此術式可以採用傳統手術方式，或是腹腔鏡手術。

其實，除了藥物與手術，建議大家從最根本的方式做起，改變生活習慣，就能改善甚至消除胃食道逆流的問題，生活品質會更好

### 養成好習慣 食道保健康

- **保持適當體重：**體重過重是最重要的危險因子之一。多餘的體重會壓迫腹腔，也就壓迫到胃，促使胃酸逆流。
- **三餐減量，可搭配餐與餐之間的少量點心：**千萬不要吃得過量，控制飲食，這是避免體重過重的良好法則。
- **避免太緊、貼身的衣物：**在腰部會壓迫腹腔，然後壓迫胃部、食道下括約肌。

- **避免特定的引發因子：**例如油膩或油炸的食物、酒精、巧克力、薄荷、咖哩、洋蔥、咖啡、尼古丁等，都可能讓逆流變得更嚴重。

- **避免過長時間彎腰：**例如在花園裡除草的動作就要避免，特別是剛吃飽飯。

- **飯後三到四小時才可以上床躺平，而且盡量別躺向右側。**

- **睡覺或休息時把床頭升高，讓重力幫助你對抗逆流。**

- **戒煙：**抽煙會增加胃酸的分泌，抽煙時吞吐的動作會促進打嗝與胃酸逆流。此外，抽煙喝酒會增加食道癌發生的機會。