

【祝君健康】

頻頻反酸警惕胃食管反流病

胃食管反流病是指胃、十二指腸內的食物或胃液反流至食道引起的食管黏膜的炎症、糜爛、潰瘍和纖維化等病變。胃食管反流病是一種慢性疾病，嚴重影響人們生活質量，長時間的反流可導致 Barrett 食管及食管癌。發病高峰年齡為 40-60 歲，男性多於女性，該病主要症狀是於餐後或夜間睡覺時出現反酸、燒心、胸痛、吞嚥痛苦、反胃等，嚴重者可因食管黏膜糜爛而出血，少數患者可出現咳嗽、哮喘等消化道以外的症狀。

胃食管反流病致病原因主要包括：

1. 下食管括約肌功能失調：一些因素可導致下食管括約肌壓降低，如某些激素(如膽囊收縮素、胰高血糖素等)、食物(如高脂肪、巧克力、咖啡等)、藥物等。
2. 一過性下食管括約肌鬆馳：指在非吞嚥情況下食管括約肌出現自發性鬆馳，而且鬆馳的時間明顯長於吞嚥時鬆馳的時間，因此易出現胃內容物反流入食管。

胃食管反流病的診斷通常根據典型臨床表現如長期、持續地出現胃反流或燒心的症狀。經醫生確診後可選擇性地進行下列檢查：食管 24 小時 pH 監測、食管壓力檢測、內鏡檢查、X 線鋇餐檢查、抑酸劑診斷性治療試驗等。

胃食管反流病的不適症狀，雖然並不會立即危害生命，但長期性的「反流性食道炎」，仍有造成大量上消化道出血的可能性。若不予治療，可能會引起食道狹窄，及巴瑞特氏食道症(Barrett's Esophagus)的病變，進而提高罹患食道癌的機率。巴瑞特氏食管我們把它定為癌前病變，因為巴瑞特氏食管患者產生食管癌的可能性是正常人群的 30 倍--50 倍。

胃食管反流病的治療方法除了藥物治療外，更需要患者自我照顧，應注意事項如下：1. 避免食用咖啡、巧克力、茶、高油脂物、煙酒等。2. 注意可能會引發症狀的藥物，包括：鈣離子阻斷劑、茶鹼類藥物等。3. 若躺下時或睡覺時發生有症狀產生，建議睡前 2 小時勿進食。調整睡姿，調高枕頭約 15~20cm。3. 適當控制體重。4. 培養良好的飲食習慣。少量多餐、勿暴飲暴食、避免用餐後立即平躺。5. 若併有



巴瑞特氏食道症者，應定期接受內視鏡追蹤檢查，以早期檢測癌性病變。

科大醫院

陳麗珊醫生

2008.2.12