

定義:

胃食道逆流症是指由於胃酸逆流到食道引起臨床症狀或造成食道黏膜組織改變的食道疾病。約60%的病人, 食道外觀是正常的, 稱為「非糜爛性逆流疾病」; 約40%的病人食道外觀上可見糜爛, 稱為「糜爛性食道炎」, 其中5%有潰瘍、狹窄、巴洛氏食道、食道癌等併發症。

症狀:

胃食道逆流症的典型症狀為胃酸逆流、胸口灼熱; 非典型症狀包括食道異物感、吞嚥困難、打嗝、胸痛、夜眠咳嗽、氣喘等。

致病機轉:

造成胃酸逆流到食道的可能原因包括(1)食道排空能力不足 (2)陣發性下食道括約肌鬆弛(3)食道裂孔疝氣 (4)胃排空過慢 (5)腹腔內壓力增加 (6)膽汁逆流

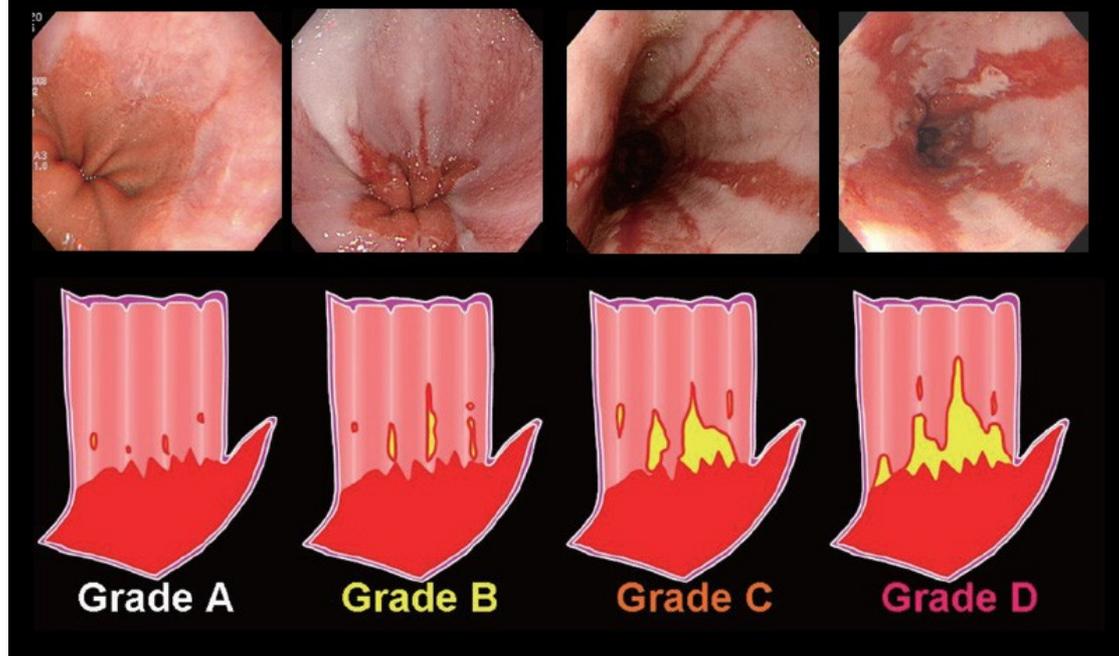
加重胃食道逆流症發生的其他因素: (1)遺傳因子:有胃食道逆流症或巴洛氏食道的患者, 其親人較易有逆流症狀 (2)生活方式:**肥胖**-食道炎的嚴重程度和體重成正相關(BMI>30kg/m²時), **抽煙**-降低下食道括約肌壓力和唾液中和胃酸的效果 (3)食物: 柑橘、蕃茄、薄荷、巧克力、碳酸飲料、咖啡、茶、大餐、高油脂食物、辛辣食物、酒精 (4)藥物:降低下食道括約肌壓力:抗氣喘藥、抗憂鬱劑、鎮靜劑、抗高血壓藥(鈣離子拮抗劑和乙型受體拮抗劑)

診斷:

內視鏡:判定食道炎嚴重程度的最佳診斷方法, 也是唯一能偵測巴洛氏食道的診斷方法, 同時視需要可做組織切片檢查。目前較為一般腸胃科醫師所接受的的分類是國際通用的洛杉磯分類, 主要可分為A, B, C, D四個等級, A等級較輕, 也是國人最常見的程度。

內視鏡檢查的時機:(1)非典型的胃食道逆流症狀(2)症狀持續,對藥物治療無反應(3)存在以下警示症狀(alarm symptoms):吞嚥困難、體重減輕、貧血、吐血、上腹部腫塊。

胃食道逆流症的診斷



24小時食道酸鹼度測定:將一可測PH值的電極，經鼻腔放在食道，距下食道括約肌上方約5公分處，連續測病人24小時內，在電極所在位置PH值變化，以PH值低於4.0以下時判定有胃食道逆流發生，探測PH值變化和症狀出現時間是否吻合，非糜爛性逆流疾病的患者適用此檢查。

X光鋇劑食道造影術:對胃食道逆流症的診斷只有些微幫助，適用於吞嚥困難為主訴的患者，可偵測有無食道狹窄、食道環、大食道裂孔疝氣。

食道檢壓術:將測壓力電極經鼻腔插入，經食道進入胃內，再慢慢將電極回抽，測量下食道括約肌壓力。此法適用於吞嚥困難為主要症狀的病患，抗逆流手術前評估有無食道蠕動異常疾病如食道弛緩不能、食道硬皮症等，評估胃食道逆流治療效果及手術治療效果。

治療:

(1)**調整生活方式:**睡覺時頭部抬高15~20公分，不抽煙，不喝酒，體重減輕，衣帶勿太緊，少作彎腰動作;注意飲食，少吃油炸、高脂食物，睡前2小時勿食，避免咖啡、茶、碳酸飲料、柑橘、蕃茄、薄荷、巧克力;避免以下藥物:抗氣喘藥(theophylline)、抗憂鬱劑(tricyclic antidepressants)、鎮靜劑(benzodiazepine)、抗

高血壓藥(鈣離子拮抗劑和乙型受體拮抗劑)、副交感神經抑制劑(anticholinergics)、女性荷爾蒙(黃體素)、阿斯匹靈、非類固醇抗炎藥等。

(2)藥物:

制酸劑:中和胃酸，可降低對食道黏膜的刺激，改善症狀，但療效不佳。

胃腸蠕動促進劑(如 metoclopramide，cisapride)可促進食道蠕動，加速胃排空，增加下食道括約肌壓力, 防止胃酸逆流。單獨使用效果不佳，約只有30%療效。

H2 拮抗劑(如 cimetidine，ranitidine，famotidine，nizatidine)可抑制基礎胃酸分泌，一天需服用兩次，對症狀的緩解和食道炎的痊癒約有50%療效。

質子幫浦抑制劑(如 omeprazole，esomeprazole，rebeprazole，pantoprazole)可高度有效的抑制胃酸，一天只需服用一次，是最有效的治療藥物，治療8週後對症狀的緩解約80%, 對食道炎的痊癒約有90%的療效。經過8週的起始治療後，針對輕、中度糜爛性食道炎或非糜爛性逆流疾病患者可給予 on-demand therapy (有症狀時立即服藥,若24小時內無症狀即停止治療)，不但可維持症狀的緩解，也符合經濟效益; 至於嚴重糜爛性食道炎患者則給予持續性藥物治療。

食物群	安全	避免
水果類	蘋果、蘋果汁、香蕉、梨子、葡萄、草莓、香瓜、桃子、蘋果乾	柳丁、橘子、柳丁汁、檸檬、檸檬汁、葡萄柚、葡萄柚汁、蕃茄、蕃茄汁、小紅莓、小紅莓汁
蔬菜	烤馬鈴薯、甘藍菜、胡蘿蔔、綠豆、碗豆、蘆筍、萵苣、甜馬鈴薯	生洋蔥、辣椒、胡椒、小蘿蔔、薯條、馬鈴薯泥
肉類	瘦牛肉、去皮雞肉、蛋白、魚、白火雞肉	肥牛肉、雞塊、烤肉
乳製品	低脂起司、低脂奶油	高脂牛奶、巧克力牛奶、冰淇淋
穀類	麥片、小麥麵包、全麥酥餅干、脆餅、飯、小米	高脂穀類製品、起司麵包、高脂牛奶穀類製品
飲料	白開水、草本茶、非柑橘類飲料、脫脂牛奶	含咖啡因之飲料、酒類、全脂牛奶、碳酸飲料
調味料	低脂沙拉醬、羅勒、麝香、微量醬汁	芥末、辣椒醬、高脂沙拉、黑胡椒、醋咖哩、泡菜、薄荷