

胃食道逆流成因、症狀與日常防護

1. 什麼是胃食道逆流？

胃食道逆流就如同字面上的意思，胃裡的胃酸與食物混合物，逆流往食道方向，在正常情形下食道括約肌－賁門在無進食狀態，應呈現關閉，當有吞嚥或食道蠕動時賁門打開，並將食物送進胃內，但胃食道逆流的患者食道括約肌張力遲緩，導致賁門關不緊，就會將含有胃酸的食物往上逆流至食道，造成一連串不適之症狀。

2. 胃食道逆流的症狀？

胃食道逆流的患者出現的臨床症狀並不會完全相同，若有出現異常之症狀，建議應盡早就醫診治，一般分為非典型及典型症狀：

一) 非典型症狀

1) 喉嚨異物感、進食疼痛、吞嚥困難，胃食道逆流在長時間的刺激下，會讓食道反覆發炎，出現食道潰瘍，使得食物在通過食道時會感到疼痛

2) 胸痛，與火燒心的灼熱感不同，部分患者胃食道逆流會伴隨胸痛，但也與心絞痛之症狀表現相似

3) 慢性喉嚨發炎、慢性咳嗽、聲音啞、夜間氣喘，胃食道逆流除了造成食道發炎，也會刺激喉部及氣管

二) 典型症狀，較為常見。

1) 常見吃飽飯後，火燒心、胸口灼熱、胸痛等症狀

2) 酸味逆流，胃中的胃酸、未消化的食物，逆流至食道及喉嚨，大部分的患者會有此症狀

3. 造成胃食道逆流的成因？

造成胃食道逆流，下食道括約肌張力遲緩的原因，至今仍不完全清楚，目前可能的因素為：

1) 生理心理原因，壓力、年齡增長老化、體重增加肥胖、食道疝氣等

2) 生活飲食習慣，暴飲暴食、喜愛高油脂類食物、巧克力、甜食、菸、酒等

3) 藥物服用，部分氣喘藥及高血壓、抗憂鬱藥物等

4. 胃食道逆流的日常防護？

當出現胃食道逆流之症狀，除了就醫治療外，應從日常生活飲食習慣的改變做起。

1) 調整飲食習慣，三餐定時定量，避免睡前2小時進食，用餐後勿立即躺下，當出現症狀期間，應避免攝取咖啡因、巧克力、高糖、高油、刺激性辛辣、重口味食物，同時應注意平時哪些食物進食後會更不舒服

2) 維持健康的生活習慣，戒煙酒，睡覺時可將頭部墊高，減少胃酸逆流，避免穿過緊的褲子，以免增加胃部壓力

3) 養成規律的運動習慣，適時緩解情緒壓力，維持適當合宜的體重