

✓ 可能的併發症

1. 喉嚨腫痛或喉炎。
2. 睡眠中將消化液吸入肺中，造成氣喘或吸入性肺炎。
3. 長期胃酸反復逆流傷害食道發炎，發生腫瘤或嚴重潰瘍甚至變成斑痕組織狹窄，無法吞嚥食物，造成營養不良。

✓ 診斷

1. 上消化道內視鏡檢查: 是較好的方法 依嚴重程度可分ABCD四級。
2. 使用鋇劑做上消化道攝影檢查。
3. 測定下食道括約肌壓。
4. 酸分泌。
5. 食道暴露於胃酸中的時間。

✓ 治療與保健

1. 此疾病是一種很難根治及容易復發的慢性疾病，需以飲食內容生活習慣姿勢的注意與改善為主，以制酸及促進胃腸內容物排空藥物治療為輔。
2. 改善飲食習慣宜避免：
 - a. 粥、糯米類食物、肉粽、甜食、甜麵包、甜豆漿、米粉、米漿等易分解成酸性物質的食物。
 - b. 柳橙汁葡萄汁番茄汁。
 - c. 油炸辛辣重口味或高脂肪食物。
 - d. 酒咖啡綠茶巧克力薄荷易刺激胃酸分泌的飲料及食品。
3. 改善生活型態：
 - a. 努力減重及控制體重。
 - b. 避免飽食及飯後身體前傾與彎腰。
 - c. 攝取營養均衡食物。
 - d. 減少腹壓不穿緊身衣褲或束緊腰帶。
 - e. 避免睡前2小時內進食及飯後馬上平躺睡覺。非不得已時，宜以棉被墊高背部及頭部10至20度左右，以減低胃內容物逆流發生的可能。

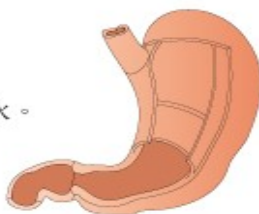


☑ 胃食道逆流疾病是什麼？

此疾病是由於胃酸或應該往消化道下方推進的飲食內容物，由於某些原因逆流進入食道時間太長，造成食道黏膜受到胃酸侵蝕傷害的結果。目前在消化道疾病中，約佔有15至30%的發生比例。由於飲食生活習慣的西化及肥胖和老年人口的增加，近年來，此疾病的盛行率有日漸增加的趨勢。

☑ 原因

1. 具有阻隔防止飲食內容物逆流進入食道的下食道括約肌，過於弛緩張力降低而造成胃內容物逆流的現象。
2. 食道蠕動異常或是收縮強度不夠
3. 食道黏膜本身的保護機轉不良
4. 胃內容物的排空機能延緩
5. 肥胖
6. 腹部壓力過高或懷孕胎兒壓迫
7. 穿著過緊衣褲或塑身束腰帶
8. 飽食、過食或一次喝大量湯或茶水。
9. 飯後馬上平躺睡覺習慣
10. 高齡



☑ 症狀

1. 有一部分的人沒有症狀或感覺，常在接受上消化道內視鏡檢查時，被發現告知有此疾病。
2. 心口灼熱感（一般俗語稱：火燒心）
3. 胃酸逆流或倒流
4. 吞嚥困難或胸口及上腹部疼痛
5. 腹脹或胃脹氣
6. 反胃惡心或胃內容物逆流至口中或嘔吐
7. 胸部疼痛，誤以為是心臟病或狹心症而至心臟科求診。
8. 聲音嘶啞而至耳鼻喉科求診
9. 夜間乾咳，誤以為是支氣管炎而至胸腔科求診。
10. 失眠或睡眠障礙

