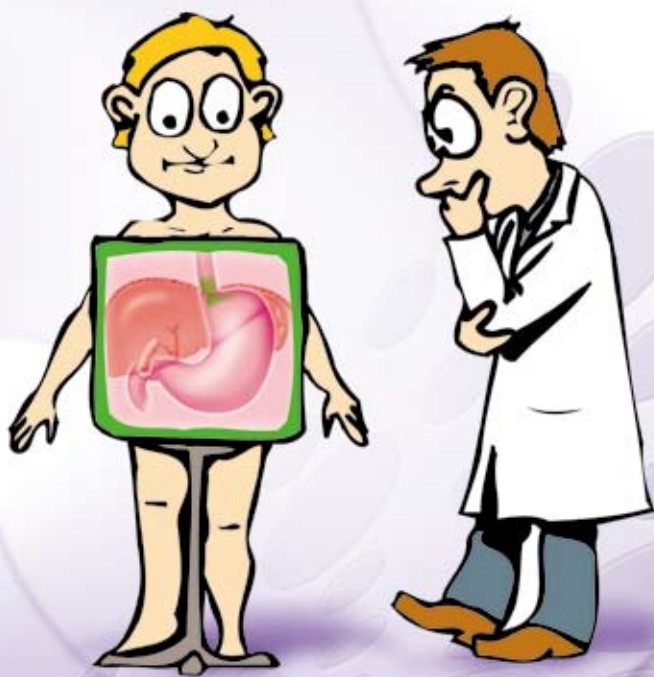


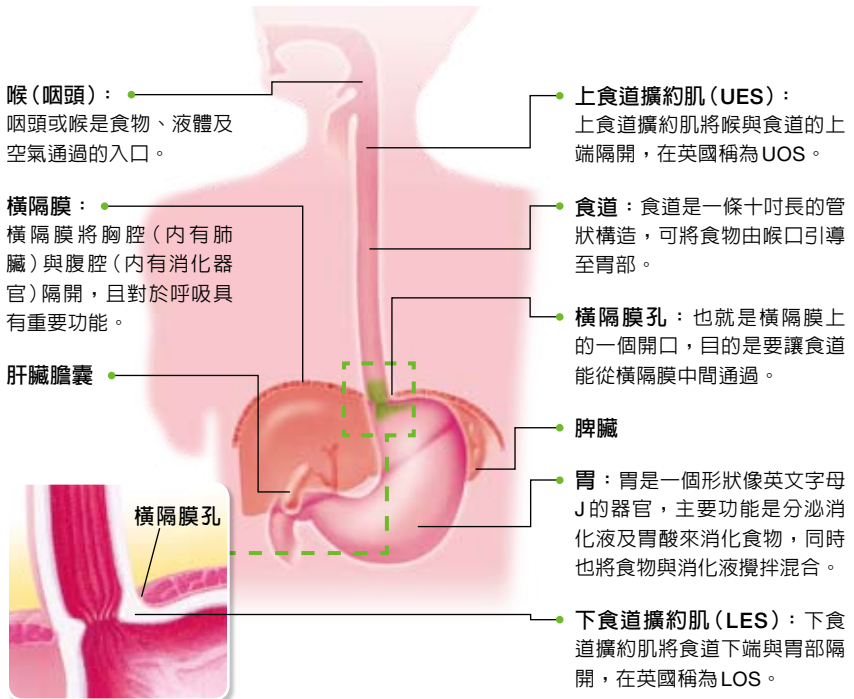
胃食道逆流疾病

《保養手冊》



食物是如何到達您的胃的？

當您吃東西的時候，食物是從您的嘴、經由食道而往下移動、然後進入您的胃的。食物經由食道一路下來，要進入胃的時候，會通過一片單向的活門，稱作下食道擴約肌（簡稱LES），這一片肌肉就是食道與胃之間的一道單向閥門。在正常的狀況下，只要當您吞嚥的時候，這片活門（LES）口就會打開。等食物進入到胃裡之後，這片肌肉活門又會很快地收縮關閉起來。當這片肌肉活門（LES）無法正常運作時，就會讓您產生胃食道逆流性疾病（GERD）的症狀。由於它不正常的開合，使得胃裡的食物和胃酸被沖回到（逆流進）食道裡去。



正常的消化情形

當我們吃東西的時候，體內的整個消化過程通常都是很和緩地在慢慢進行的。我們咀嚼吞嚥的食物，緩緩經過食道，然後進入胃裡。在胃裡的食物繼續藉由胃酸和酵素進行分解，之後再將分解過的食物運送至大、小腸裡。

胃食道逆流症患者的消化情形

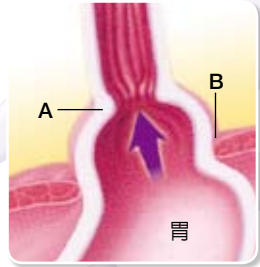
這些患者的下食道擴約肌無法正常運作，它阻擋不了胃裡的食物和液體，使其流進食道中。而這些從胃裡回流出來的胃液便會刺激您的食道。有時胃的頂端滑過那過度擴張的橫隔膜孔，而擠進食道裡去（稱為橫隔膜疝氣）。這會使您反胃的症狀更為嚴重。



強健的下食道口收縮肌，它正常地開合運作，就像胃頂端的一扇單向活門，能夠讓食物或液體保持向下移動。



虛弱的下食道口收縮肌，它無法完全關閉胃與食道的通路，使胃裡的食物和液體回流，即逆流進食道裡去。

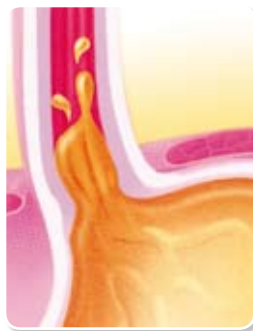


A — 下食道擴約肌
B — 橫隔膜孔

橫隔膜上的孔，也會因肌肉不當鬆弛而門戶洞開，使您的胃滑進胸腔裡去。這種橫隔膜的疝氣並不一定伴隨有胃食道逆流症。

胃食道逆流症的加重

食道壁的肌肉組織都相當地敏感，若長期接觸到胃酸的刺激，將會導致食道發炎、潰瘍、以及食道內壁結疤（又稱作食道緊縮症）。症狀嚴重的人甚至有可能出現吞嚥困難的情形（又稱作吞嚥不良症），他們常常會覺得食物好像黏在喉嚨裡，就是吞不下去。



食道發炎：

也就是一般所稱的食道炎。食道呈紅腫、發炎時，會造成食道的疼痛和壓迫感，同時胸口和喉嚨也會出現灼熱的現象。



食道潰瘍：

所謂食道潰瘍，就是食道內壁到處因發炎而潰爛會導致疼痛和出血，進而造成吞嚥困難的情形。



食道緊縮：

食道內壁因發炎、潰瘍、最後造成結疤。沿著食道內壁產生的結疤會使食道緊縮、變窄，讓人愈來愈難吞嚥食物。

胃食道逆流性疾病是常見的消化道疾病

食道中持續產生灼熱感、喉嚨裡有酸酸的液體、吞嚥困難... 這些都是很典型的反胃症狀。在我們的日常生活中，常常都會發生這種情形，在醫學上的說法為：胃食道逆流性疾病（Gastroesophageal Reflux Disease），其英文縮寫為GERD。通常在您一頓飽餐之後，會因反胃而引起胃與食道的灼熱感。另外，當您彎腰或平躺時，也很容易出現這種症狀。

有時，您可以經由藥物或稍微改變生活習慣就可以控制反胃的症狀。但如果症狀持續存在時，就需要用手術的方法，才能有效地緩解症狀。

是什麼原因造成胃食道逆流性疾病的呢？

胃食道逆流性疾病患者的胸部中央會感到一股灼熱感。這是由於胃酸從胃流進食道的關係：在胃部上方與食道連接處，有一片小小的肌肉，其活動方式類似一扇單向的閘門，當胃裡所分泌的胃酸往上溢出這片閘門，您的食道就會產生一股灼熱感。這種胃酸倒流的情形，最嚴重甚至會流到咽喉的地方。抽煙、喝酒以及咖啡因，都會增加胃酸的分泌，而加劇症狀的發生。



和醫師討論，舒解您的不適

您和您的醫師可以共同設法找出一種最適合您的治療方式，來幫助您舒解您的症狀。也許是生活方式的改變、或是服用藥物、甚至也可能要藉手術的方式才能達到治療的目的。

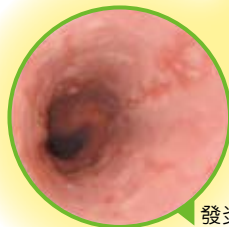
經由服用藥物及改變生活方式來緩解症狀

將床頭墊高、或避免在睡前進食，也許可以舒解反胃的不適。改掉睡前吃宵夜的習慣，還可以替您減去多餘的體重。但如果您的症狀持續不斷，您的醫師可能就會為您開一些藥，暫時抑制胃酸的分泌或加快消化的速度。

胃食道逆流性疾病的檢查方法－安全無虞的內視鏡檢查

當您試過了各種方法都無法有效控制反胃的症狀時，您的醫師會建議您該考慮接受內視鏡（又稱為胃鏡）的檢查。

內視鏡檢查是一種很安全而且很有效的檢查。藉由一條可彎曲的小管，醫師可以檢查您的食道、胃、以及十二指腸前半部，看看是否有病變。



發炎的食道



正常的食道

讓醫師為您的症狀做醫學上的鑑定

如果您的身體出現某種症狀，我們並不能因此就確定您是患了哪一種病症。同樣地，當您一再發生胸口灼熱的情形時，這也許代表了好幾種病症的徵狀。所以，為了要確定您患的是哪一種病症，以便有效的加以治療，您的醫師會為您進行一次詳盡的身體檢查，並要求您做一些診斷測試。這些測試也許是由專攻消化問題的醫師來執行，他們大多都是腸胃科的權威，或者，也可能是由那些經過特別訓練的技術人員來進行測試。謹慎地檢查及測試之後，您的醫師即可根據檢測報告，提出最符合您需要的治療建議。

因為醫師仔細的檢查，才能確定您的病情；而且，若有其它相同嚴重併發症的發生也可以早一步確認。

健康小叮嚀

如果您有胸痛的情形：

一定要立刻找醫師為您做各種胸痛的診斷鑑定。因為胃食道逆流症引起的胸痛有時跟心臟病引起的胸痛感覺很類似。

詢問病歷和全身檢查

為了要診斷您的情況，您的醫師會要求您詳細敘述自己的症狀。您的描述愈詳盡、醫師就愈能掌握您的病情。此外，醫師也會詢問您有關飲食、睡眠、抽煙、喝酒等生活習慣。然後，醫師會為您做全身健康檢查。根據您過去的病歷，以及身體檢查的結果，醫師便可以排除其他可能導致您產生反胃症狀的疾病，進而決定一種最適合您的治療方式。

觀看消化的進行

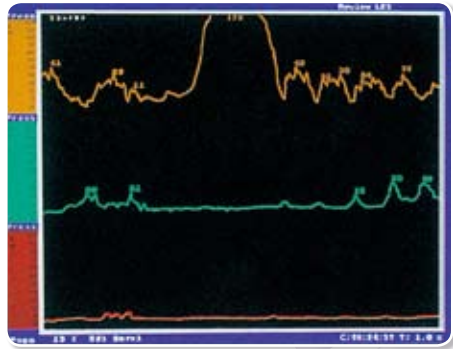
也就是做「上消化道顯影檢查」，利用鋇在X光下的顯影特性，拍攝一系列連續的X光片，便可以看見腸胃在進行消化時的情形。首先，醫師會讓您吞下白色乳狀的染劑，也就是鋇。此染劑順著您的食道緩緩流向胃腸時，因其染色顯影的特性，讓醫師從X光的監視螢幕上可以清楚地觀看您體內消化器官的運作情形，只要有任何不正常的逆流情形，都可以從影片上看出。另外，也可以觀察是否有橫膈膜疝氣的情形發生。基本上來說，這是一項非常簡便的檢查，只要花很短的時間就可以完成，而且檢查的過程毫無痛苦。唯一要注意的是，在檢查前6到8小時之內，您必須完全禁食，連水都不能喝。

內視鏡檢查是安全無虞的

這裡所要做的是「內視鏡檢查」。這個檢查，是藉由從您口中吞下的探頭，將您體內的光影及影像傳送到檢視螢幕上。當探頭緩緩從您的喉嚨、經過食道、通過下食道擴約肌、最後進入到胃裡時，只要在途經之處有任何不正常的情形，醫師都能從監視螢幕上看見。做這項檢查之前，醫師會先讓您服用鎮靜劑。此外，您的喉嚨也得先噴灑麻醉劑，才能比較容易吞下探頭。事實上這種專門的探頭都經過潤滑的處理，它本身就非常細小，是一種軟性的小管子，比我們平常吞食的東西都還要細。如果必要的話，醫師會採集一些您體內組織的樣本來化驗，也就是所謂的「切片檢查」。在做這項檢查之前的6到8小時內必須禁食。做完檢查的第二天，喉嚨可能會有點疼痛。

測定食道肌肉的活動狀況

如果您有接受手術的必要，就必需先做「食道壓力測量」。藉著這一項測量，醫師便可以掌握您下食道攢約肌的活動情形，才能為您量身訂製一套最適合您的症狀的手術。這個檢查同時也可以顯示出食道一路壓擠食物的狀況是否良好。開始進行檢查之前，要先將您的鼻子和喉嚨施以麻醉，讓潤滑過的管子更容易通過。然後，便將軟管從鼻腔插入、慢慢順著食道而下、最後進入胃裡。插好之後就開始將水輸入軟管。然後再慢慢地將軟管抽出來。當軟管從您的胃、經由食道慢慢被抽出的過程中，測量儀器便開始記錄測值。做這項檢驗的前8到12小時要禁食。整個檢查過程大概需要30分鐘。檢查過後您可能會感到些微的喉嚨痛。



食道壓力測量：
是要測量當您吞嚥和放鬆時，下食道攢約肌確切的壓力。

監測食道內的酸鹼值

您的醫師可能會要求您做一項「監測 pH 值」的檢驗。也就是將一根細小的測酸探針置於您的食道中，連續24小時記錄食道中的 pH 值，來檢測胃酸從胃裡回流進食道的形態。在檢驗前可以服用一些制酸劑來緩和您不適的症狀，在檢驗進行中也可以少量地服用。但一定要避免使用藥效較強勁的藥物，以免影響檢驗結果的正確性。

篩檢膽囊病變

通常有橫隔膜疝氣的人，很有可能又是膽結石的患者。為了要篩檢是否有膽結石，可以做一項無痛的「超音波檢查」。這種超音波檢查，是使用高頻率的聲波來對您的腹腔進行掃描，從監視器螢幕所顯現出的影像，就可以看出您是否有膽結石的情形。

改變生活習慣

通常只要稍微改變一下生活習慣，就可以減輕您的反胃症狀。例如：避免吃辛辣、油炸的刺激性食物。太油膩的東西也要少吃。保持正常體重，過胖者要盡量減肥。盡量不要一直彎著腰、或窩著身體，尤其當您剛吃飽的時候。**睡前4小時之內應避免進食**。睡覺時可以將床頭墊高一些。保持規律的運動習慣……等等。

以上這些小小的改變，都能幫助您舒解反胃的不適症狀。

注意飲食

有些食物會刺激您的胃，使其分泌過多的胃酸，或造成下食道擴約肌疲弱鬆弛。

以下所列出的各種食物，都是您應該要盡量避免的：

- 咖啡、茶、以及各種碳酸飲料(包括含有咖啡因和不含咖啡因的)
- 油炸食物、高含脂量食物、辛辣的食物(或添加太多香料的食物)
- 柑橘類的水果和蕃茄
- 洋葱
- 薄荷
- 巧克力



若要減輕下食道擴約肌壓力，就可以採取少量多餐的方式，以六小餐來代替一般的三大餐。不要一吃飽就窩著、或躺著、甚至睡個幾小時，這都是不健康的壞習慣。

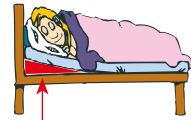
不抽煙、不喝酒

煙草中的尼古丁和酒精，都會使您的胃受到刺激，而大量製造胃酸，造成嚴重的反胃現象。此外，酒精也會促使下食道擴約肌鬆弛。



將頭部抬高

當您躺著的時候，胃裡的胃酸較容易回流進食道中，所以較常發生反胃的症狀。所以，為了減輕睡眠時的反胃症狀，讓身體能夠充分休息，您不妨將床頭墊高個幾吋（大約6到8吋即可）。將床頭墊高的方法有兩種：一種是在您頭部那一端的床墊底下，放一個楔形的墊子。另一種是在您床頭的床腳下，墊一個磚塊、或幾本書。



將床墊墊高6到8吋。



將床腳墊高6到8吋。

注意：讓您的床傾斜要比多墊幾個枕頭要來得好。因為當您頭枕著太多枕頭時，反而會增加胃部壓力，使反胃的症狀更形嚴重。

舒解您的壓力

若是胃部承受太多的壓力，也會造成反胃的情形。照著下面的提示去做，將有助於舒解您的壓力：

- 保持健康標準的體重。
- 如果過胖的話，盡量設法減肥。
- 將衣帶或皮帶放鬆，不要穿緊身的衣服。
- 不要一直彎著腰；避免彎腰提重物。
- 以運動來保持適當體重（當您要開始實行一項運動計畫前，請先諮詢您的醫師）。

藥物治療

抑制胃酸

藥界發展出氫離子幫浦抑制劑 (esomeprazole, omeprazole, lansoprazole, pantoprazole, rabeprazole...)，其作用於胃酸分泌的最後步驟，可高度有效地抑制胃酸，使食道內的環境回復正常。其一天一次的治療效果，對症狀的改善及火燒心的解除，皆有卓越的效果。

注意：在醫師指示下，可選擇長期或短期服用。使用氫離子幫浦抑制劑可能發生的副作用有：胃痛、腹脹、腹瀉、噁心、嘔吐、便秘等輕微症狀。



健康小叮嚀

某些藥物您應當要避免服用：

選擇有效的藥物治療，按時服藥能夠有效的減少患者症狀，恢復患者正常的日常生活，千萬不可聽信仿間的廣告而不去接受醫師診斷，而延誤就醫！

減少胃酸

這類藥物一般統稱為H-2拮抗劑，通常是以 cimetidine、ranitidine、famotidine、nizatidine 這些藥名來販售。這些藥都能有效地減少胃酸的分泌。

注意：上了年紀的患者服用了H-2拮抗劑之後，有可能會有精神恍惚的情形出現。而服用 cimetidine 和 ranitidine 則會增強體內酒精的作用。如果您要合併使用制酸劑和 cimetidine，記得兩種藥一定要間隔一小時來服用，因為制酸劑會減低其他藥物的成效。如果您是男性，您可能需要詢問一下您的醫師，是否長期服用H-2拮抗劑會影響到您精子的數量，即使發生這種情況的機率很小，但還是注意一下比較好。

中和胃酸

市面上許多品牌的制酸劑，都有中和、或稀釋胃酸的功效，您不需要任何醫師的處方就可以自行購買。建議依照醫師的指示服用，以免產生不良的反應。

注意：雖然大部份的人服用了從市面上買來的制酸劑之後，都不曾出現任何副作用，但它有時還是會造成一些便秘和腹瀉的情形。如果您本身有高血壓，在服用制酸劑之前最好先請教您的醫師，部分制酸劑含有較高含量的鈉。

健康小叮嚀

病人應避免過度的疲勞、悲傷、緊張、激動、焦慮；進食時勿狼吞虎嚥，心情保持愉快；多做適當持續性的運動，對病情頗有助益。

刺激胃的肌肉

若要以藥物來治療反胃的症狀，除了之前所介紹的，針對抑制胃酸的藥物，另外我們也可以藉著刺激食道和胃的肌肉，來達到舒解反胃症狀的功效。例如：有些藥物可以加強食道的蠕動、促進食道壓擠食物的動作。也有專門幫助緊縮下食道口收縮肌的藥物。這些藥品是以 cisapride，metoclopramide，和 bethanechol chloride 的名稱在市面上進行販售。購買這種藥物時，必須出示醫師所開的處方籤。這一類藥品經常是與 H-2 拮抗劑一起合併使用的。而 metoclopramide 這種藥還有另一項額外的助益，就是能增進腸胃消化的速度。

注意：服用 cisapride 會有一些輕微的副作用，最普遍的情形就是腹部痙攣、便秘、腹瀉、以及會出現心神不寧的焦慮情形。有的人服用 metoclopramide 之後，會有容易疲倦的情形。另外，如果您一吃飽就立刻接著服用 bethanechol chloride，容易產生噁心、嘔吐的情形。

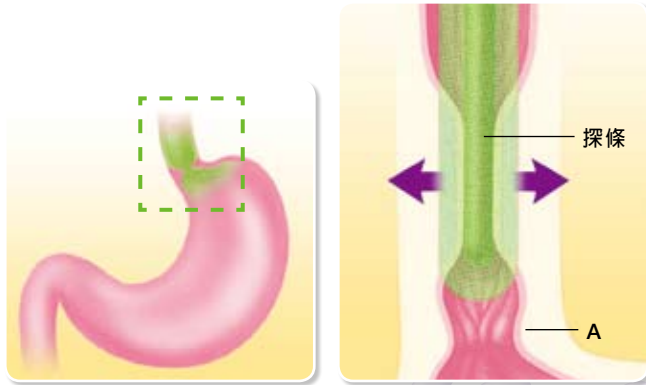


健康小叮嚀

平日保健之道在於三餐定時定量按時服藥、避免煙酒及刺激性食物、減緩生活步調及保持心情愉快、避免服用無謂或成分不明的止痛藥。若罹患胃食道逆流疾病，則需按時服藥，定期門診追蹤。

對於嚴重的逆流性食道炎患者， 可以依醫師診斷進行食道擴張手術

如果您的食道已經呈現緊縮的狀態，您的醫師就會為您施行食道擴張術，來將您的食道撐開。這裡要介紹的方法只是其中的一種：在進行擴張手術之前，您必須先接受鎮靜劑的靜脈注射，讓您在手術過程中不至感到不適或疼痛。這種手術可能需要在幾天之內連續重覆好幾次，直到您的食道寬度足以吞嚥固體食物為止。通常在手術前，醫師都會和您充份討論每一項手術的細節。



探條擴張術：

用一組由細到粗的「探條」，也就是一種具有伸縮性的橡皮棒，來將食道撐開，讓食道的通路逐漸變寬。如果做完這項手術之後，難以吞嚥的情形又再度發生時，就得要再繼續重覆施行這個手術。



臺灣阿斯特捷利康股份有限公司

台北市敦化南路二段207號21樓 (遠企中心)

TEL: (02)2378-2390 FAX: (02)2377-0914

<http://www.astrazeneca.com.tw>

本手冊所提供資訊，並不能取代醫師之治療及醫師與病患之關係。