

病例

李先生現年 50 歲，是一位外商公司的高階主管，身高 172 公分，但因工作繁忙，無暇運動，加上應酬不斷，體重近年來持續增加，目前已達 90 公斤，腰圍也幾乎是一年大一吋。此外，由於工作壓力大，常喝咖啡提神並搭配甜點，也因為下班時間較晚，常常在睡前才吃晚餐。近幾年來偶爾會有嗝氣、嘔酸水的症狀，但李先生並不以為意。然而最近一兩個月以來，李先生胸口開始出現胸悶、胸痛的症狀，晚上睡覺時常因胸口灼熱不適而影響睡眠。李先生在做了心電圖以及胸部 X 光檢查後，發現並沒有心肌缺氧或肺部腫塊等問題，因此被轉介至消化內科進一步檢查與治療。經胃鏡檢查之後，發現李先生有逆流性食道炎，在給予適當的藥物以及生活飲食型態調整之後，李先生的症狀明顯改善，李先生於是問了醫師幾個問題：為何會發生逆流性食道炎？如何診斷與治療？是否會痊癒？是否會導致食道癌？

為何會發生逆流性食道炎？

胃食道逆流症的病因和飲食西化、多吃少動及肥胖有相關。由於高油脂、高熱量的食物不易消化，因此胃排空速度較慢，一旦大量進食，超過胃部容量時，食物及胃酸就容易逆流至食道，並影響食道和胃之間的括約肌功能，讓括約肌變鬆，功能失調，久而久之就容易造成胃食道逆流。愛吃宵夜、晚餐吃得晚、經常喝茶或喝咖啡、辛辣、刺激性食物也是胃酸逆流的危險因子。另外，現代人多吃少運動、吸菸飲酒等不良生活習慣，也讓胃食道逆流症愈來愈多；運動可促進腸胃蠕動，有助消化，而不愛運動也會影響腸胃機能；吸菸不僅易增加胃酸分泌、並且會降低食道括約肌張力。肥胖者的腹壓大且防止胃食道逆流的屏障較正常體重的人來得差，因此也較容易發生胃食道逆流。

如何診斷逆流性食道炎

由於胃食道逆流症狀明顯，透過問診及症狀判斷，約有八成的患者可以獲得診斷。胃食道逆流的症狀分為典型及非典型症狀，典型的症狀包括胃酸逆流、胸骨後灼熱疼痛感（即俗稱的「火燒心」）；非典型症狀則十分多樣，包括胸口疼痛、喉嚨異物感、聲音沙啞、咳嗽、氣喘、吞嚥困難、口臭及牙齒糜爛等，這些症狀不但造成患者的不適，嚴重時更可能

影響病患的工作、生活品質及社交活動。若有需要時，醫師會安排胃鏡檢查以排除潰瘍或腫瘤等疾病的可能性，並確認食道發炎的嚴重程度，以決定後續用藥及治療方針的擬定。少數的患者，因症狀不典型或藥物療效不佳，需要進一步接受 24 小時 PH 值監測，以分析胃酸逆流與症狀發生的相關性。另外，食道括約肌壓力測試，也有助於了解患者的胃食道逆流症，是否與括約肌結構異常有關。

如何治療逆流性食道炎

治療方式可分為飲食及生活型態之調整、內科藥物治療和外科手術等三大類

1. 飲食及生活型態之調整:

每餐食物應減量，而且應減少脂肪含量。避免在睡前 2 小時內進食，以免胃內食物在睡眠當中刺激胃酸分泌。應該避免的食物包括茶、咖啡、巧克力、薄荷、酒類、柳橙、鳳梨、葡萄柚、及蕃茄。此外，進食後勿馬上平躺、可將床頭墊高 15 公分、避免過緊的腰帶、褲子、也建議戒菸。肥胖或體重過重的患者，若能適當的減重，對於症狀的改善也有不錯的效果。

2. 藥物治療：

醫師會依據病人之嚴重程度，給予病患質子幫浦抑制劑、H2-抑制劑、或是一般制酸劑。有需要時，可依病患之症狀再給予加速胃排空的藥物、促進腸胃蠕動藥物以及黏膜保護劑，作為輔助治療，以減輕患者腹脹、打嗝等不適。症狀或食道發炎較輕微者，治療時間一般是在 2 至 4 個月之間，目的在減輕症狀，加速發炎黏膜的癒合。對於症狀或食道發炎較嚴重者，可能需要更長之治療時間。

3. 手術治療：

有少數人因病情較嚴重，例如藥物治療無效、有食道括約肌構造異常(如橫膈膜疝氣)、或是因胃食道逆流影響到肺功能時，可以由專業醫師評估是否需要接受手術治療。然而近年來的臨床試驗結果顯示，這類患者在接受手術或藥物治療後，長期的療效是相當的，因此是否要接受外科療法，需要由醫師再依據病患的嚴重程度、潛在疾病、年齡等個別因素，再決定病患是否適合以手術方式治療。

逆流性食道炎是否會痊癒、是否會導致食道癌

胃食道逆流症因為和生活型態息息相關，因此停藥後一年內的復發率高達 6 到 7 成以上，但是透過上述之治療，包括飲食及生活型態之調整之後，可以有效改善患者的不適，並且可以降低復發率以及發生嚴重併發症之風險。若病患未積極接受治療，食道在長期胃酸刺激之後，可能會引發食道黏膜變性，進而增加日後罹患食道腺癌的風險。

整體而言，胃食道逆流在台灣是越來越常見的疾病，因此若您有上述之症狀，建議您即早就醫，透過積極的治療以及飲食及生活型態之調整，可以有效的改善症狀、降低復發率，更重要的是可以降低未來發生嚴重併發症之風險。

內科部胃腸肝膽科主治醫師 劉志銘