



逆行性食道炎須知

一、逆行性食道炎是甚麼？

逆流性食道炎是指胃內容物因某些因素造成逆流到食道，引起食道黏膜受損、發炎，甚至有潰瘍或出血的現象。依據國際分類將食道發炎的嚴重度由輕到重分成 A 到 D 四個等級。

二、引起逆流性食道炎的原因？

引起的原因很多如胃酸分泌過多，下食道括約肌功能不良、食道裂孔疝氣、食道蠕動異常、長期放置鼻胃管或是服用阿斯匹靈、非類固醇抗炎藥等藥物以及不良的飲食習慣如高脂肪飲食或暴飲暴食，其他如長期情緒精神緊張、肥胖、懷孕甚至習慣性便秘都有密切的關係。

三、長期逆流性食道炎會有甚麼後果？

長期胃食道逆流的刺激，會使得食道表皮細胞反覆受到胃酸侵蝕而發炎，而使正常食道的鱗狀上皮細胞變形為柱狀上皮細胞，此情況稱為巴雷氏食道，未來會增加食道腺癌的機率，其他合併症如食道糜爛、潰瘍、出血、纖維化甚至食道狹窄，因此我們對於食道逆流疾病不可掉以輕心。

四、逆流性食道炎的症狀

常見之逆流性食道炎的症狀有心口灼熱、火燒心、胸骨後疼痛、噁心、反胃、消化不良、打嗝及腹脹，另外也可能有咽部灼燒感、異物感、聲音嘶啞、甚至吞嚥困難、咳嗽等。

五、逆流性食道炎的藥物治療

藥物治療的選擇有很多，醫師會依照症狀和嚴重程度選擇合適的治療藥物，勿自行購買成藥以避免造成過度抑制胃酸讓食物消化不易。藥物治療的目的是為了降低胃內的酸度及減少胃液逆流回食道的機會，常見的藥物包括中和和抑制胃酸的藥物如胃乳、第二型組織胺拮抗劑和臨床常用的質子幫浦抑制劑，目前臨床證實最有效的藥物為質子幫浦抑制劑，最佳的使用時間是餐前 30-60 分鐘。

六、如何調整飲食和生活型態？

最新醫學實證建議有效的措施包含維持正常體重、戒菸、睡前 3 小時內避免進餐、以喝水代替咖啡、茶和蘇打水，有症狀的人睡時可抬高床頭 10 公分和避免右側躺。