



## 胃食道逆流疾病

胃食道逆流疾病常發生於食道下端之括約肌頻繁張開，導致胃中之內容物逆流回食道。當這些強酸性之胃液接觸到敏感的食道黏膜時，會產生強烈不舒服的燒灼感而傷害食道上皮；其它的症狀包括口中有酸味及“心灼熱”。然而，有許多人誤認這些為正常的感覺而不尋求醫療上的幫助。

食道是一條位在胸部，由肌肉構成的長條管子，它連接口及胃部。在食道的底端，與胃部連接處，有一圈環狀且強而有力的肌肉，其作用正如同閘門，我們稱之為贛門。通常贛門是關閉的，可避免胃中的食物逆流回食道。只有當吞嚥、打嗝及嘔吐時才會打開，此時肌肉會鬆弛讓出通道而允許食物進入胃部。贛門的開關係由它所承受的壓力而決定。壓力增加促使贛門關閉以避免胃中之胃酸逆流回食道。壓力減少則允許贛門的肌肉放鬆而打開。

有些事情會使得這種疾病的症狀更為嚴重，如抽煙及喝咖啡是兩種主要的刺激行為，故應限制之。此外，某些飲料如番茄汁、柳橙汁、葡萄汁及鳳梨汁容易引起症狀，則應減少攝取之。某些動作，如彎腰及躺平亦會造成症狀，特別是吃過飯後更容易發生。腹部的壓力，如過緊的衣褲、過重的腹圍、或婦女懷孕所造成者，亦能產生症狀。

### 影響贛門壓力的因素

- ◆ 造成閘門打開而使病人感覺不舒服的因素：油炸、油膩或過辣的食物及巧克力。
- ◆ 刺激食道而造成症狀更嚴重的因素：柑橘、葡萄柚、柳橙、鳳梨、蕃茄等水果。

### 需要注意的症狀

心灼熱 (Heartburn) 係胃食道逆流疾病最容易產生的症狀。它是一種燒灼般的疼痛感，由胃部一直往上延伸。心灼熱通常發生於進食後，更可能由於吃了油炸、油膩或過辣的食物而產生。另一種症狀是口中感覺又酸又苦的滋味，通常是由於胃酸或胃內食物逆流入口所導致。這種症狀一般會發生於進食後一至二個小時內。如果病人平躺，以上兩種症狀可能都會更為嚴重；其他較為不常見的症狀，包括胸痛、慢性咳嗽、聲音沙啞等。

### 必需知道的併發症

慢性胃食道逆流疾病可能造成嚴重的問題，如吞嚥困難，慢性喉炎，及聲帶傷害等。逆流亦能使得呼吸系統的問題更為嚴重，特別是胃內容物因逆流而誤入呼吸道而誘發如氣喘及吸入性肺炎等。慢性的逆流亦可能併發：「巴瑞氏食道 (Barrett's esophagus)」，長期持續很可能增加食道癌的風險。