

逆流性食道炎護理指導

■ 疾病簡介

- 胃食道逆流症是一種由於胃或小腸內容物，如胃酸、膽酸、消化酵素，逆流到食道，所引起之胃、食道或胸縱膈腔，甚至於咽喉及呼吸道不適症狀之食道疾病。
- 部分病人，因長期或強烈逆流物刺激後，造成外觀上可見之食道發炎性病變，包括：赤紅性發炎、糜爛、潰瘍、及食道管腔纖維化狹窄等，則為逆流性食道炎。
- 併發症除了一般的食道發炎和潰瘍外，更是巴洛氏食道症發生的主因，而它正是食道腺癌的前驅病灶。
- 大約3~5%的胃食道逆流症病人中合併有巴洛氏食道症，其食道腺癌的發生率為每年0.2~2.1%。

■ 常見症狀

- 最常見的症狀-頻發的火燒心(心口灼熱甚至痛的感覺)。
- 口有酸感或覺得有酸逆流。
- 吞嚥不易或吞嚥痛苦。
- 聲音嘶啞。
- 夜間喘或乾咳。
- 經常地、重覆地需要清理喉嚨。
- 飲食後，彎身或躺下時，會有酸逆流、火燒心加劇感覺。

■ 檢查方式

- 上消化道內視鏡目前被認為是診斷逆流性食道炎較佳的選擇，因為它可以提供直接的視覺影像，必要時還可以進行切片檢查。



- 輔助診斷檢查 - X光鋇劑檢查(看是否有顯影劑回流的情形)、二十四小時食道酸鹼值測定、測定下食道括約肌壓、同位素做胃食道閃爍掃描等。

■ 治療方式

建議避免食用下列食物：

- 酸的果汁 - 如檸檬汁、柳橙汁、葡萄柚汁和蕃茄汁等。
- 油炸或高脂肪食品、全脂牛奶。
- 刺激性食物 - 酒、咖啡、濃茶、洋蔥、薄荷、辛辣食物。
- 過甜之食品 - 巧克力。

建議改變生活型態：

- 醫師會建議您減輕體重，以減低症狀發生。
- 若您有抽菸，醫師會建議您少抽，甚至戒菸；因為抽菸可能會使賁門括約肌鬆弛而導致胃酸逆流增加。
- 飲食上忌過飽，或是油膩食物等(暴飲暴食對健康有害處，坊間常見吃到飽的促銷飲食，請適度取用)。
- 餐後一至二小時內忌平躺，因此時食物上停留於胃裡面，平躺會增加胃酸逆流食道的機會
- 晚上入睡前忌進食，以減少發生胃酸逆流。
- 若您的症狀會於睡覺時發生，醫師會建議您調整睡姿~頭部高於腳部約15-25公分。



- 不穿太緊身的衣服或束繫皮帶，會使胃酸逆流現象增加。
- 您正接受藥品治療，請告訴醫師使用情形。未與醫師作進一步討論前，不要擅自更改用藥情形。
- 逆流性食道炎常易復發，生活飲食上的配合仍是不可忽略的；至於偶發性的胃酸逆流，若未有明顯食道發炎現象，可改變飲食習慣或採用制酸劑治療。
- 手術治療方面：於頑固型的逆流性食道炎，常常是與膈門無法緊閉有關，部分個案可以藉由手術治療得到改善。近年來內視鏡手術治療技術也在發展之中，至於其治療時機，請諮商專科醫師。

■ 治療後：

- 輕度胃食道逆流症者，需藥物治療數月
- 症狀消失後，可以停藥
- 重度者往往需要長期維持使用藥物
- 外科抗逆流手術治療則有10%復發率
- 併有巴洛氏食道症者，應定期接受內視鏡追蹤，以早期檢測癌性病變



■ 複習一下

問題1:()最常見的症狀-頻發的火燒心

問題2:()避免食用刺激性食物-酒、咖啡、濃茶、洋蔥

問題3:()併有巴洛氏食道症者不需接受內視鏡追蹤

正確答案

問題1：○ 問題2：○ 問題3：X



參考資料：

陳宥任、盧俊良(2019)·功能性食道疾病·*臨床醫學月刊*，84(4)，692 - 702。

劉雪娥總校閱(2020)·成人內外科護理學(下)·臺北市：華杏。

諮詢電話：(02)2737-2181 分機8721

制訂單位/日期：7B病房/111.10.15

PFS-8100-020

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮