



316

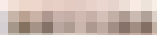
健康文化叢書

◎羅錦河醫師 著 與胃酸作戰!!!

逆流性食道炎

逆流性食道炎是怎樣形成的？胃酸逆流、胸口灼熱要怎樣才治得好？每天跟胃酸搏鬥，如何治療能緩解、斷根？作者都有解說。因為此症寢食難安的人，閱讀本書可以讓飲食生活不再動輒得咎了！





與國產作風的

逆流性食道炎

1. **Identifikasi Masalah** : Menentukan masalah yang akan diteliti.
 2. **Penelitian Pendahuluan** : Melakukan penelitian awal untuk memahami masalah.
 3. **Formulasi Masalah** : Merumuskan masalah menjadi pertanyaan penelitian.
 4. **Penelitian Lanjutan** : Melakukan penelitian lebih lanjut untuk menjawab pertanyaan.
 5. **Penyimpulan** : Menyimpulkan hasil penelitian.



健康文化叢書 316

*****◆◆*****



羅錦河
著



自序...

胃酸逆流，胸口灼熱，這些年來似乎成為街頭巷尾以及同事間的共同語言，許多人不約而同有類似之症狀，找上胃腸科醫生，得到逆流性食道炎的診斷；也有一些人症狀大不相同，奇怪的是，作完胃鏡檢查以後，得到的診斷也是逆流性食道炎。逆流性食道炎這個診斷，在胃腸科流行開來，似乎，除了消化潰瘍以外，目前的胃腸科醫生，只會下這個診斷了。

逆流性食道炎為何一夕之間爆紅？逆流性食道炎是怎樣形成的？這個病要怎樣才治得好？有些人每天要跟體內胃酸



逆流性食道炎

搏鬥，體內有一把火，有如慾火焚身，無緣無故就胸悶、胸痛，半夜不得安眠，找了醫生，開了特效藥，症狀可以緩解，但是很難斷根，不知如何是好，甚為苦惱。這一本書希望告訴各位這些問題的答案，澆熄體內的一把無名火，讓食道問題可以長治久安。



逆流性食道炎

Contents *****◆◆◆*****

目錄

- 自序...005
- 1. 逆流性食道炎古今談...007
- 2. 生於憂患死於安樂——談逆流性食道炎.....013
- 3. 逆流性食道炎的流行概況...023
- 4. 逆流性食道炎的症狀...027
- 5. 為什麼我會有逆流性食道炎...035
- 6. 氣喘是逆流性食道炎引起的嗎?...045
- 7. 咽喉炎與胃酸逆流...047
- 8. 逆流性食道炎的診斷...051
- 9. 容易誤診為胃酸逆流的疾病...059
- 10. 逆流性食道炎之分級...063
- 11. 認識食道裂孔疝氣...069
- 12. 胃酸逆流，不治療也沒關係?...075
- 13. 巴瑞特食道...079
- 14. 什麼是未糜爛的逆流性食道炎...085
- 15. 逆流性食道炎的內科療法...089
- 16. 逆流性食道炎的內視鏡療法...101

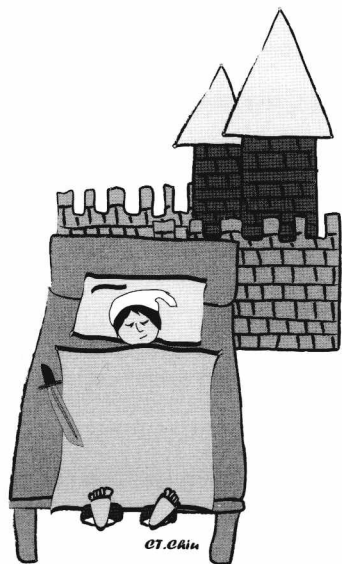
- 17. 逆流性食道炎的外科療法...107
- 18. 胃腸藥物的迷思...113
- 19. 咖啡與食道炎、肝病...120
- 20. 質子幫浦抑制劑都一樣嗎?...129
- 21. 難以治療的逆流性食道炎...135

Contents ***◆◆◆***

逆流性食道炎古今談

到歐洲旅遊的人，如果參觀過安徒生的故鄉，或者拜倫小說中的西庸古堡，都可以很詫異的發現：他們西方人的床為什麼都非常的短？昂藏六尺之軀怎麼能塞得下呢？

仔細詢問才了解到，他們願意在床上如此屈就，有可能是提醒自己要隨時一躍而起、迎戰敵人；另一個傳說則是要





逆流性食道炎

避邪，因為如果半夜躺得舒服、睡得香甜的時候，可能會有一股不知名的氣或物質，由下而上，直抵喉嚨，生命就可能陷入危險的邊緣。

！・胃酸逆流像遺傳病，又像傳染病

沒有人仔細考證：古代人是否就這麼容易因為平躺而睡，被體內物質逆流而上，就會一命嗚呼；但可以肯定的是西方人很早以前就發現：平躺而睡對他們的健康會構成威脅。以醫學的眼光來看，不見得平躺就會對身體不好，但是西方人之所以如此戒慎恐懼，則是因為平躺時會有胃酸逆流，古代沒有藥物能擺脫這個噩夢，乾脆把床縮短，半坐半睡，半夢半醒，惱人的問題才算獲得解決。

我們的祖先，不曾被發現過床鋪有如此短小的，單就這一點而言，似乎可以推論我們的先人是比西方人幸福的。

然而胃酸逆流的疾病，像一種遺傳病，由古代的歐洲人，傳遞給現代的歐美人；又像一種傳染病，由西方人傳給了東方人；也像一種時髦的文明病，似乎在頃刻之間，常在飲宴酬酢、觥籌交錯之後，許多人就不約而同的有這個困擾。

幸虧現代醫藥發達，即使半夜有胃酸的困擾，也不需要調整床的大小來跟胃酸作戰。

為什麼在這幾年之間，胃酸逆流的問題會在國內像雨後春筍般流行起來？一般醫生給病患的解釋是飲食西化，這可由麥當勞、漢堡王、肯德基等速食店到處林立來推測得知，但是這個原因，可能只佔一小部份；在我們的經驗裏面，有逆流性食道疾病的人，常吃速食店的並不多，倒是常喝飲料的，如喝果汁、茶、咖啡者，比例上是比較高，有些人則是常抽菸、喝酒、嚼檳榔，也是容易引起胃酸逆流的！

！・鬆弛食道末端的賁門，胃酸於是滾滾而上！

這些生活上的一點調劑，對國人而言，不是生活上的奢侈品，而是生活上的必需品，有些人覺得要戒菸、戒酒，或許都有道理，若要戒掉五千年來中國人都在喝茶的傳統，或者抗拒濃郁咖啡的浪漫誘惑，要如此這般禁慾，那生活豈不變成黑白的？啜飲香醇的咖啡、紅茶、綠茶就要接受無形的懲罰？

有些人更覺得無辜的是：沒有不良嗜好，也不喝茶、咖



逆流性食道炎

啡，為什麼也跟那些人一樣會胃酸逆流？這些疑惑恐怕連專家也很不容易釐清。可以確定的是，茶、咖啡、巧克力、薄荷、菸、酒、飲料等可以鬆弛食道末端的閘門－賁門；因為有了這些生活的調劑品，日子變得輕鬆寫意，把緊繃的步調給和緩、鬆弛下來，我們的食道是近水樓臺先得月，是第一個被醺醉的器官，賁門暫時性的鬆弛，開門揖盜，胃酸滾



滾而上，逆流性食道炎於焉產生。

至於莫名所以之胃酸逆流，若要歸根究柢，可能也可以找出一些誘發因素，像肥胖、懷孕引起的腹壓變大；常飯後運動、常勒緊褲帶；束腹、要苗條者；常打噴嚏、幹粗活、要彎腰、憋著力氣、咬緊牙關者；或是常吃包肥餐（buffet自助餐）的人，腹部壓力一大，賁門就容易鬆弛，這是很淺顯易懂的道理。

此外現代人緊張忙碌的生活，也是胃酸容易逆流的元兇之一，操勞、事業繁忙、百業待舉、暈頭轉向、吃飯狼吞虎嚥、暴飲暴食，食道賁門跟著鬆弛起來，似乎是順理成章的事。

❖ 影響生活品質

老實說，冰凍三尺非一日之寒，逆流性食道炎之所以會形成，可以說是：大家長期忽略了保養食道之重要性，食道末端之賁門喪失了功能，形同虛設，胃酸滾滾而上，禍患於焉形成；幸虧，食道炎會造成食道癌的嚴重後果者並不常見，只是逆流性食道炎常造成生活上的困擾；如果說因為要享



受生活，結果造成食道炎而影響生活品質，那麼歸根究柢，釜底抽薪之計，就只好過恬淡的生活了。

生於憂患，死於安樂 ——談逆流性食道炎

以前，民眾常提到的胃腸疾病，不外乎：胃發炎、胃潰瘍或十二指腸潰瘍之類的，這些常聽到的名詞，一般不會很嚴重，也就習以為常；最近幾年，一種不算是很新的疾病，原本流行於歐美的，逐漸在台灣的中、老年人當中豎起招牌、闖出名號，它不是癌症，不會令人聞之色變，卻也一樣會令人寢食難安，飲食生活動輒得咎，不知如何自處的疾病，全名是逆流性食道炎，英文是 Gastroesophageal Reflux Disease，簡稱 GERD，中文簡稱胃酸逆流或食道發炎也行，這些指的都是同一個事實，同一種疾病，都是胃酸逆流所惹出來的禍。



逆流性食道炎

● 胃酸與食道的關係

為何會形成逆流性食道炎？可說是眾說紛紜，莫衷一是。大家都知道食道與胃的交界叫做賁門，有括約肌，負責管制食道之食物進入胃內，而不准胃內的物質逆流到食道裏面，井水不犯河水，上情可以下達，下屬也不會忤逆犯上，則上下暢通、一切OK。

若是括約肌失能，有虧職守，胃的內容物，尤其是胃酸，日夜侵蝕食道下端，食道本身無力還擊，沒有中和胃酸的能力，又收縮不力，沒有退兵之計，恐怕只有棄甲曳兵而逃。理論上，食道是無所逃於天地之間，不過，實驗證實，食道碰到胃酸，確實會退縮，出現裂孔疝氣。所謂的裂孔疝氣，簡單的說，就是一個人的食道縮短了，將賁門往上提升，胃鏡檢查就可以發現這一個現象，賁門不在正常位置，阻隔胃酸的能力當然是大打折扣；有嚴重逆流性食道炎的人，多半伴有裂孔疝氣，不過，有裂孔疝氣的人，卻不見得有食道發炎。另一方面，到底是食道發炎引發裂孔疝氣，還是裂孔

疝氣引發食道發炎，也是頗有爭議，不易釐清其間的因果關係。

不過食道與胃酸的關係，就如同海岸與海水的關係，地質學家、環保專家甚或台灣的一些地區的沿海居民，會發現地層下陷，海邊陸地無端消失了、海陸界限內移、海水倒灌，令人憂心忡忡而苦思對策，我們的食道下端就如同海灘，賁門可能壓力降低，猶如地層下陷，出現裂孔疝氣，猶如海陸界限內移，胃酸逆流就如海水倒灌，在在令人侷促難安。

! • 食物、藥物或生活緊張使賁門鬆弛 !

或許還有很多人感到不解：為何以前自己的食道都很好，怎麼最近幾個月或最近幾年，竟會莫名其妙的逆流性食道炎？賁門為何會突然無力，壓力降低？其實，冰凍三尺非一日之寒，賁門之位置、括約肌之張力，是日積月累、潛移默化，無形之中，慢慢改變、慢慢退化，讓胃酸有機可趁，吞噬了食道下端，而出現令人不適之症狀，這種情形較常見於老年人。另有一些青年、中年，他們的胃酸逆流，跟賁門壓力沒有多大關係，或許也沒有裂孔疝氣，但是賁門之括約肌