

胃酸倒流

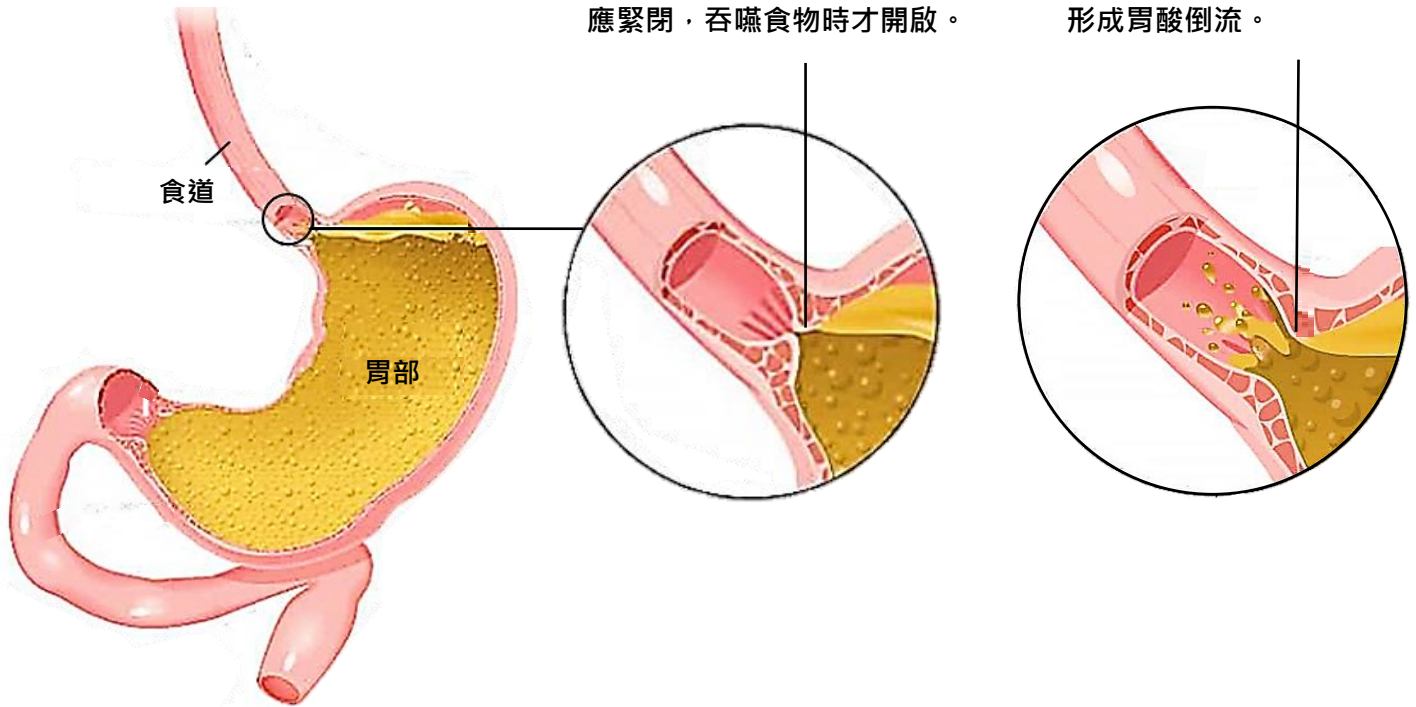
胃酸倒流是一種常見的消化系統疾病，病徵為胸口灼痛及酸性物質倒流。下食道括約肌連接食道及胃部，於正常情況下，下食道括約肌會在食物進入胃部後會自動收縮，發揮其阻止食物反流的功能。當下食道括約肌受損時，便會變得脆弱和鬆弛，導致胃中的食物和胃酸倒流回食道，形成胃酸倒流。

正常情況

下食道括約肌連接食道末端和胃部，正常情況下，下食道括約肌應緊閉，吞嚥食物時才開啟。

胃酸倒流

若食道括約肌鬆弛，收縮不良，胃酸便可能逆流到食道，形成胃酸倒流。



增加胃酸倒流機會的風險因素

- 過重及肥胖
- 懷孕
- 吸煙
- 暴飲暴食、進食不定時或過急
- 飯後短時間內躺臥
- 睡前進食。食物在胃部內未能消化，容易引起胃脹，增加倒流機會
- 進食刺激性食物，如高脂肪、辛辣食物
- 飲用酒精、含二氧化碳(如汽水、梳打水)或咖啡因(如茶、咖啡)的飲料
- 患有某些疾病，例如食道裂孔疝氣
- 服用某些藥物

病徵

- 胸口有灼熱感 (俗稱胃灼熱或火燒心)，並向上移至喉嚨部位，患者可能感到苦澀或酸味湧上喉嚨。此情況較常發生在進食後或餐後躺臥，於晚上可能更為明顯。
- 胃部內的食物或酸性液體反流回食道
- 喉嚨有腫塊感
- 腹脹
- 吞嚥困難
- 喉嚨發炎、疼痛、聲音沙啞
- 感到噁心或持續嘔吐
- 胃酸倒流至氣管，引發呼吸系統問題，如持續咳嗽

併發症

- 食道炎
- 食道狹窄(阻塞)
- 食道潰瘍
- 巴洛氏食道症 (Barrett's esophagus)，增加了患食道癌的機會。
- 當倒流物質回流至喉嚨，有機會被肺部吸入。肺部因此受損、發炎，有機會引發哮喘、支氣管炎、甚至肺炎。

治療

- 健康的飲食習慣及生活方式，是改善病徵的最有效方法：
 - 避免食用會引致胃酸倒流和腹脹的食物和飲料，如高脂肪或辛辣食物，朱古力、洋蔥、大蒜、酒精、咖啡、茶、汽水等；
 - 每餐勿進食過量；
 - 進食時切勿過急，並應徹底咀嚼食物；
 - 避免進食宵夜、睡前 2-3 小時避免進食；
 - 避免進食後短時間內躺臥；
 - 恆常運動，維持理想體重；
 - 戒煙；
 - 睡覺時，把頭部與肩膀較身軀略為提高，以減少睡覺時胃酸倒流的機會；
 - 避免穿著壓迫腹部及胃部的緊身衣物。
- 藥物治療
- 手術