



你是肚子餓胃痛、還是吃飽胃會痛？

4 招分辨：胃食道逆流、胃潰瘍、十二指腸潰瘍

台灣大腸癌發生率高，已讓民眾開始重視透過有效儀器揪瘰肉來早期預防，然而除了高達40%的大腸內視鏡受檢者有所謂癌前病變的腺瘤性瘰肉外，第二個常發現的消化道疾病是「逆流性食道炎」，此一發生率不但超過胃及十二指腸潰瘍，比率更已逾15%，年齡也在年輕化……胃食道逆流引起的食道炎比胃潰瘍可怕嗎？

胃食道逆流不可怕但很惱人，主要特點是復發率高達8成，一旦找上你，你就得跟他長期做朋友，門診胃食道逆流也是回診率最高的疾病，且病患常常在被診斷前看過不少其他科別。很多人常搞不清楚胃食道逆流和一般胃或十二指腸潰瘍有何不同？兩者都是上消化道的疾病，從以下幾個比較，或許可以讓大家都參考並進而預防它：

1. 確診難：胃食道逆流的症狀多樣化，以致常被忽略或很晚才被確診，其典型症狀是上腹部心窩處疼痛，胸口會有心口灼熱感，也就是常說的「火燒心」，也有人因胸部疼痛去看胸腔科或心臟科，有時還可能以慢性咽喉炎、聲音沙啞、慢性咳嗽等來表現，而去耳鼻喉科就診。

反觀消化性潰瘍因為黏膜受損，因此，大多數患者都會出現上腹痛（即胃痛）的症狀，一旦潰瘍出血，還會出現解黑便、嘔血、貧血等症狀；嚴重時甚至因潰瘍穿孔引起腹膜炎，需要手術治療。而診斷最好的工具還是內視鏡檢查。

2. 症狀的發生：一般消化性潰瘍以胃痛表現為主，胃潰瘍患者大多飯後出現上腹痛，而十二指腸潰瘍患者，則常有典型飢餓痛，吃了東西以後反而會好一點。但胃食道逆流通常發生在進食後，以及腹部壓力增加（如彎腰，搬重物等），或平躺時（常發生在半夜）出現不舒服，通常站立休息一下或喝口水會稍微緩解症狀。

3. 根治不易：胃食道逆流患者，有些是因為食道裂孔疝氣或下食道括約肌功能不佳引起；然而，大多數患者幾乎是因飲食或生活習慣不正常引起，包括喜歡吃較甜、油膩、酸、辣等食物，以及薄荷、巧克力、果汁、咖啡等，有抽煙、喝酒習慣，都容易增加誘發機會。另外，體型肥胖，有吃宵夜習慣，或吃完後馬上躺平或趴著睡覺者，都容易增加胃食道逆流的機會。

在治療上，雖可透過制酸劑或胃腸蠕動促進劑等藥物來改善症狀，這卻不是根本之道。因此，要避免胃食道逆流復發，改善飲食及生活習慣最重要，例如飲食最好七分飽、少吃太油太甜的食物、吃飯時細嚼慢嚥、飯後2小時內不要躺下。

反觀消化性潰瘍，雖然有少部分也因飲食、作息、壓力不正常引發，但絕大部分的原因是和幽門螺旋桿菌感染及某些消炎止痛藥有關。因此，只要好好治療幽門螺旋桿菌，注意一些藥物的使用，大多數的潰瘍都能獲得改善。

4. 致癌風險：胃食道逆流引起的食道炎，若造成黏膜潰爛而長期不治療時，食道黏膜細胞有可能發生變性，形成巴瑞特氏食道，是誘發食道癌的因子，幸而發生比例不高，每年約0.5%。因此，嚴重的逆流性食道炎需接受藥物治療，若有巴瑞特氏食道者，需每年接受內視鏡檢查。至於胃潰瘍，由於胃潰瘍有5~7%是惡性潰瘍，因此，於治療2~3個月後，需接受內視鏡追蹤及切片檢查。

撰文者梁程超 醫師 健檢報告沒寫的人生故事