

### 三. 自我評估問卷

以下問卷幫助您瞭解自己的情況<sup>2</sup>，並尋求適當治療。請圈出最適合的答案，完成後依照評估準則評估自己的情況。

#### 評估準則

*嚴重程度	分數
從來沒有	1
症狀輕微，不易察覺	2
症狀明顯，但情況尚可忍受	3
症狀嚴重，並影響日常生活	4
症狀非常嚴重，並對日常生活有很大的影響 (例如需請假休息)	5

	*嚴重程度	*頻密程度
在過去一年：		
1. 您曾否有火燒心、心口灼熱或灼痛、或從胸骨後直達喉嚨的不適感覺？	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2. 您曾否有胃酸的感覺？	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3. 您曾否有胃酸從胃部湧上喉嚨的感覺？	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
4. 您曾有多少次服用中和胃酸或其他胃藥？		1 2 3 4 5
	總分(A)：	總分(B)：
	總評分(A) + (B)：	

摘自參考文獻2

如總評分是12分或以上，表示您極有可能患有胃食道反流性疾病。請向您的醫生或註冊藥劑師查詢有關此疾病及藥物的詳情。

## 有甚麼方法治療反流性疾病？

### 一. 藥物

在有需要的情況下，醫生會建議患者服用藥物，例如抗酸劑。抗酸劑能中和胃酸，可以短暫紓緩不適及燒灼感。



此外，還有其他藥物(如質子泵抑制劑(PPI)、H<sub>2</sub>受體拮抗劑)能更有效消除反流症狀。它們的作用是減少胃酸分泌。由於反流性疾病可能反覆出現，療程長短應謹遵醫生吩咐。病人應按時服用藥物，否則容易出現復發。對初次和需定期接受治療的患者，醫學界建議服用質子泵抑制劑(PPI)<sup>3</sup>。

### 二. 改變生活習慣

除藥物治療外，改變生活習慣亦有助改善病情，這包括戒煙、少飲酒、減肥等。此外，患者亦應避免穿著緊身衣服或彎曲身體，以免反流症狀出現。患者亦可在睡眠時墊高床頭，以防出現反流情況。



### 三. 外科手術

如患者在改變生活習慣及服用藥物後，病情仍沒有好轉，便可能需要進行手術治療。  
如出現此情況，醫生會向患者詳細解釋手術過程。



本小冊子內容僅供參考，如對以上資料有任何疑問，請向您的醫生或藥劑師查詢。

參考資料: 1. Hu WHC, et al. Anxiety but not depression determines health care-seeking behaviour in Chinese patients with dyspepsia and irritable bowel syndrome: a population-based study. Aliment Pharmacol Ther 2002;16:2081-2088. 2. Chen X, et al. Psychological Results of 438 Patients with persisting Gastroesophageal Reflux Disease Symptoms by Symptom Checklist 90-Revised Questionnaire. Eurasian J Hepatogastroenterol. 2017 Jul-Dec;7(2):117-121. 3. Dent J, et al. An evidence-based appraisal of reflux disease management - The Genta Workshop Report. Gut 1999;44(Suppl 2):S1-S16.



香港浸信會醫院  
Hong Kong Baptist Hospital

地址：香港九龍窩打老道222號

藥物查詢熱線：2339 8964

AstraZeneca  
阿斯利康

此小冊子由英國阿斯利康藥廠  
贊助印刷

Code



香港浸信會醫院  
Hong Kong Baptist Hospital

AstraZeneca  
阿斯利康



# 什麼是胃食道反流性疾病？

胃食道反流性疾病，(Gastroesophageal Reflux Disease, GERD)簡稱「反流」，在西方國家十分常見。香港約有5%的人患有反流性疾病<sup>1</sup>，而且患者人數有明顯增加的趨勢。所謂反流，是指胃酸倒流入食道的現象。食道是連接口腔和胃的一條管道，由於食道構造並非像胃壁一樣可以承受強酸，所以當胃內酸性物質倒流入食道時，就會產生灼熱的感覺，形成火燒心等症狀。雖然反流有時也稱作「火燒心(Heartburn)」，但其實與心臟並無任何關係。

許多人可能也曾出現反流情況。偶爾出現火燒心的症狀其實並無大礙，但如果患者經常出現此症狀，就應該去看醫生。

## 反流性疾病有什麼症狀？



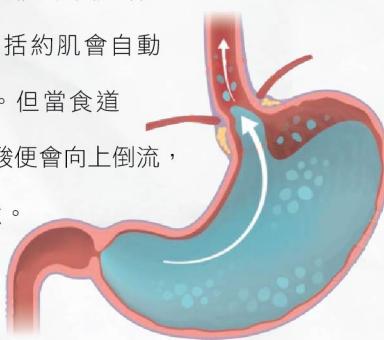
反流最常見的症狀是火燒心及嘔酸水。火燒心是指從胃或下胸部湧向頸部的灼熱感，而嘔酸水的感覺就好像食物倒流入口腔內，又酸又苦。如果在一星期內有兩天或以上出現火燒心等症狀，那便很可能患上反流性疾病。反流性疾病的症狀可以持續數分鐘至數小時，進食後尤其明顯，而躺臥或彎腰亦會使症狀加重。



反流性疾病的其他症狀包括胸痛、飯後飽脹、打嗝、噯氣，有時還會出現吞嚥困難、夜間咳嗽、喉嚨痛和聲音嘶啞。由於這些症狀會影響睡眠，因此反流性疾病亦可能對患者的精神及健康造成極大的影響。

## 什麼原因導致反流性疾病？

胃與食道間有一片肌肉活門，稱為「食道括約肌」。正常情況下，食道括約肌會自動關閉，防止胃內物質倒流。但當食道括約肌未能正常運作時，胃酸便會向上倒流，引起火燒心或嘔酸水等症狀。嚴重的反流更會造成食道下段損傷，導致「反流性食道炎」。



日常飲食和生活方式與反流的發生有著密切的關係。有些食物和飲品(例如煎炸、油膩及辛辣食物、巧克力、咖啡因及酒精)、藥物(鈣離子拮抗劑及硝酸鹽)和吸煙也可導致反流。有時候，患者還會出現「食管裂孔疝(Hiatus Hernia)」。食管裂孔疝是指胃的上段穿過橫隔膜的開口伸了出來，引致胃酸倒流。此外，身體過重或懷孕也有可能引致反流。

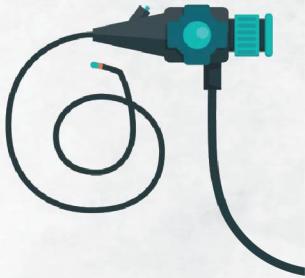
## 怎樣診斷反流性疾病？



若出現反流情況，醫生會建議作以下檢查來確定病人是否患有反流性疾病。

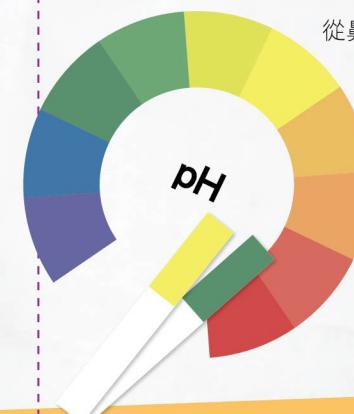
### 一. 內窺鏡

醫生會建議患者進行內窺鏡或X光檢查。內窺鏡前端裝有微型攝影機，可探進食道和胃內，方便醫生瞭解病況。內窺鏡是其中一種檢查食道是否出現糜爛或潰瘍的有效方法，而且亦能有效地確定食道有否其他問題（例如食道收窄或腫瘤）。



### 二. pH值檢查

醫生有時會建議患者接受pH值檢查來量度食道內的酸鹼度。這項檢查歷時24小時，目的是瞭解進食、活動及睡眠時食道的情況。檢查方法是將一根細長而可彎曲的小管



從鼻腔深入食道，經過24小時檢測後取出。