



口臭又喉嚨卡卡？

青少年胃食道逆流的健康警訊

兒童醫院小兒消化科主治醫師 邱郁淳

15歲的國中生佳佳（化名），升上國九後非常認真念書，當感到課業壓力時她喜歡吃些甜食喝喝飲料舒緩心情。隨著會考逼近，她的讀書時間逐漸拉長也越念越晚，有時候功課實在太多了只好吃完宵夜再繼續奮鬥。最近2個月媽媽發現她口氣很重，看過牙科後確認沒有蛀牙。佳佳覺得最近喉嚨常會熱熱卡卡的，有時吃完東西會感到反胃作嘔，因此變得不太敢吃飽，體力也因而變差。媽媽以為她是青春期的漂亮節食而念了她一頓，佳佳委屈的說：「我最近喉嚨常覺得卡卡的，有時候上腹部熱熱脹脹的有點噁心。」媽媽心想不對勁，趕緊帶她到小兒消化科就診。

經過醫師詳細的問診與檢查後，佳佳被診斷為青少年胃食道逆流症（Gastroesophageal reflux disease, GERD）。胃食道逆流症這個診斷對家長而言不陌生，但媽媽疑惑地問：「胃食道逆流不是成人或老人家才會得的病嗎？」

實際上，青少年因生活作息、飲食習慣、壓力增高，胃食道逆流的發生率正在

上升。透過檢查診斷、正確治療與衛教，落實改善飲食、作息及壓力，青少年可以有效控制症狀並恢復其健康生活。

什麼是胃食道逆流症（Gastroesophageal Reflux Disease, GERD）

胃食道逆流是指胃內容物（特別是胃酸）反流至食道的現象。當這種逆流頻繁發生，逆流的胃內容物及胃酸造成食道黏膜損傷而引發症狀，因而構成「胃食道逆流症」。

青少年的胃食道逆流症不一定是「火燒心」

雖然成人的胃食道逆流症常以胸口灼熱為主訴，但青少年的表現更為多樣化且常不典型，容易被輕忽。青少年的胃食道逆流症可能出現的典型症狀包括胸口灼熱火燒心與口中泛酸感；但更常見以非典型症狀表現，包含上腹脹或痛、噁心嘔吐、吞嚥不順、喉嚨異物感導致清喉頻繁、口臭、慢性喉嚨痛、慢性咳嗽（尤其夜間）、聲音沙啞、食慾不振、體重減輕等。嚴重情況時甚至可能出現帶血絲的嘔吐物、吞嚥困難、食慾不振或貧血等。

胃食道逆流症在青少年的發生率與相關風險因子

根據美國兒科醫學會與歐洲兒童胃腸肝膽學會的研究，胃食道逆流相關症狀在青少年族群中的盛行率估計為 8 ~ 25%，有逐年上升的趨勢。亞洲地區受飲食西化與肥胖問題影響，也有增加的趨勢。臺灣本地的研究顯示，在中學生中出現「至少每週一次火燒心或口中泛酸」的比率達到約 10% 左右，其中肥胖學生與作息不規律者風險更高。

胃食道逆流的發生與多重因素相關，飲食、生活型態與生理因素等風險因子可能單獨或合併發生，除了藥物治療外，移除風險因子是戰勝胃食道逆流的重要關鍵。常見的飲食風險包含常吃高脂食物、巧克力、咖啡因或刺激性食物、碳酸飲料、甜食等精緻碳水化合物、暴飲暴食或宵夜等。容易導致胃食道逆流的生活型態包含長期處於壓力或焦慮情境、久坐少動、熬夜或作息紊亂、餐後立即躺臥等不良姿勢等。除了飲食與生活型態外，醫師也會同時評估有無需矯治或排除的生理因素，包含肥胖、幽門螺旋桿菌感染、賁門鬆弛、橫膈膜疝氣、消化道蠕動或結構異常、或藥物導致之副作用等。

何時需要進一步檢查？

當青少年的胃食道逆流症出現以下任一情況時，請至小兒消化科就診，醫師將就病人情況安排進一步檢查，以確實釐清病情，及作為制定治療方案的參考，包含症狀持續超過 8 週、使用一般藥物治療（如制酸劑）無效、出現體重下降、吞嚥困難或疼痛、消化道出血（吐血、黑便）症狀、貧血或實驗室數據異常、合併氣喘、慢性咳嗽或夜咳等。進一步的檢查除了能釐清病情以便對症治療，也可避免併發症的產生。

常見檢查項目包括以下幾項：

- 胃鏡檢查：觀察食道及胃黏膜，必要時採檢化驗

- 24 小時 pH 監測：確認逆流物質的酸度、次數與症狀相關性
- 食道壓及電阻檢查：確認食道蠕動及逆流情況
- 上消化道攝影：排除解剖異常

預防與治療

預防重於治療，建立健康飲食與生活習慣是預防胃食道逆流症的要件，亦是成功治療與避免症狀復發的關鍵。在飲食與生活型態調整上應注意規則飲食避免過量進食、健康飲食減少高脂辛辣過多的精緻碳水類食物及碳酸飲料、飯後避免立即躺臥、晚餐與睡眠至少間隔 2 小時、維持理想體重等，減壓與規律作息更是青少年治療時很重要的一環。

臨床上藥物治療是改善症狀及避免併發症的必要過程，但藥物需經過醫師評估後使用，並同時配合飲食及生活型態調整。常見的藥物治療包含以下幾項：

- 制酸劑：中和胃酸
- H2 受體拮抗劑：降低胃酸分泌
- 質子幫浦抑制劑 PPI：強效抑制胃酸分泌
- 促腸蠕動藥：促進蠕動減少胃酸及食物逆流

極少數的病患因為有以下情況可能需要外科手術介入以治療嚴重的胃食道逆流，包含結構異常、藥物治療失敗、嚴重併發症（例如食道狹窄、Barrett's 食道）等。

胃食道逆流症不專屬於成人，青少年也可能深受其害。從口臭、喉嚨卡卡到胃灼熱甚至食不下嚥，這些看似小症狀其實都是身體發出的警訊。根據研究指出，兒童及青少年期的胃食道逆流症狀是成人期出現胃食道逆流症的危險因子，許多成人患者回憶起童年時曾有胃灼熱與吞嚥困難的症狀。流行病學資料也顯示，長期的胃食道逆流可能增加食道癌的風險，因此，當兒童或青少年出現相關症狀時應積極治療，以提升生活品質並預防未來出現併發症。及早發現、及早就醫、配合治療並積極改善飲食及生活習慣，才能遠離不適與避免併發症，守護下一代的健康。