



認識喉咽反流

喉咽反流與胃食道逆流相比，許多人對其不太熟悉，兩者之間雖有相似之處但並不相同。喉咽反流的症狀可能會在沒有預警的情況下出現，它們可能表現為喉嚨發癢、輕度至中度喉嚨刺激、咳嗽、清嗓子或感覺喉嚨卡卡。許多人每天都帶著這些輕微的症狀生活而沒有警覺，但如果這些症狀持續存在，造成病灶擴大，是會影響到身體健康的。喉咽反流 (Laryngopharyngeal reflux disease, LPRD) 與胃食道逆流 (Gastroesophageal reflux disease, GERD) 有部分相同的病理機轉，例如下食道括約肌 (Lower esophagus sphincter, LES) 功能減弱或

失調，從而使胃酸沿著食道向上流動，導致喉嚨與聲帶出現刺激、腫脹等潛在損傷。

人體食道內壁具有防止胃內容物(包括胃酸和膽鹽)侵蝕的保護機制，然而喉部和咽部粘膜屬於咽喉和耳部組織，不具有與食道內壁相同的保護機制，目前研究發現，胃內容物以胃蛋白酶和胃酸對咽喉的傷害最大，而膽鹽則會加劇喉部傷害。喉咽反流和胃食道逆流兩者如果不好好治療最終也會導致危及生命的情況，例如增加食道癌、咽喉癌等風險。

喉咽反流和胃食道逆流之間的主要差異包括反流物的類型、發作時間和發作時的姿勢。胃食道逆流主要為胃酸反流至食道，而喉咽反流則包含酸性、非酸性以及氣體成分，逆流高至咽部和喉部。胃食道逆流通常發生在夜間，在患者仰臥躺下時觸發，而喉咽反流則多發生在白天，患者坐著、站立、俯臥時均會發生。一般而言，胃食道逆流者會有明顯胸口灼熱(火燒心)或胃酸過多的不舒適感，喉咽反流者則較少不舒適感，導致多數喉咽反流患者較難遵循生活習慣調整與避開高風險食物，但其實他們喉咽處的黏膜細胞已經發生了損害。目前尚不清楚胃食道逆流是否會引起喉咽反流，它可能與胃食道逆流同時發生或獨立發生；但研究表明，胃食道逆流患者若不好好控制最終也會出現喉咽反流的症狀。

喉咽反流是一種複雜的疾病，由於難以排除其他具有重疊症狀的胃腸道和喉部疾病，因此常常無法及時診斷。然而，如果不及時治療，喉咽反流會導致喉部和咽喉的嚴重刺激和發炎，在更糟糕的情況下，會導致喉部病變和咽喉癌。雖然有藥物可幫助治療症狀，但耳鼻喉科醫師通常會先建議患者藉由調整生活習慣和飲食來改善喉咽反流的不適，過上更健康的生活。

飲食與營養介入

膳食纖維：下食道括約肌的壓力降低會增加反流發作次數及持續時間。研究認為適度的補充膳食纖維可以明顯增強下食道括約肌壓力，可減少逆流的次數和胸口灼熱的頻率。

蛋白質：蛋白質被證實可增加下食道括約肌壓力，從而使括約肌閉合減少反流。低脂類蛋白質有助於改善反流現象，有時效果更甚藥物。首先低脂類食物只需要少量的膽汁和胃酸來消化，並且消化時間較快，可以減少胃內容物因為排空不佳而導致的逆流。此外，低脂高蛋白的食物如雞胸肉、火雞肉、魚肉、海鮮、低脂乳製品和大豆製品等，能提供足夠蛋白質，有助於幫助修復因反流造成的食道及咽喉粘膜損傷，加速潰瘍的癒合。

消化酵素、薑及薑黃素：營養補充品中的消化酵素和生薑萃取物可以調節腸胃道中消化液的流量，並幫助食物的消化及吸收。生薑萃取物同樣被證實可以收緊下食道括約肌，防止胃內容物回流。而薑黃素則可有效預防混合性膽汁及胃酸逆流引起的食道粘膜損傷，目前認為此種保護機制來自於薑黃素的抗氧化特性。

鈣質：鈣質同樣能幫助下食道括約肌維持緊閉狀態。但由於鈣片不會立即溶解，直接吞嚥鈣片不能達到最佳防止胃酸逆流的效果，鈣必須以粉末或液體的形式吞下，這樣鈣質才能以溶液的形態通過下食道，增加括約肌的壓力，並在不影響胃酸分泌的狀況下防止胃酸逆流。

益生菌：喉咽反流與胃食道逆流通常會因腸道的菌相不平衡而加重，發作次數更加頻繁。對於這些逆流的患者，醫療處方大多是服用制酸劑，然而制酸劑的副作用就包括擾亂腸道細菌的平衡，使得腸道壞菌多於好菌，導致胃部蠕動能力下降，下食道括約肌鬆弛時間延長，以及腹內壓力升高，均是導致逆流惡化的原因。

制酸劑或許能夠暫時緩解症狀，但是不能解決根本的問題，因此建議在服用制酸劑減輕逆流症狀的同時，應該使用益生菌來幫助保持腸道菌相平衡和健康，也有助於減少腸胃脹氣。