

3. 少吃油炸、高脂肪、過熱、辛辣的食物。
4. 避免抽菸、喝酒或濃茶，少吃巧克力、薄荷、咖啡等食物。

## (二) 生活習慣

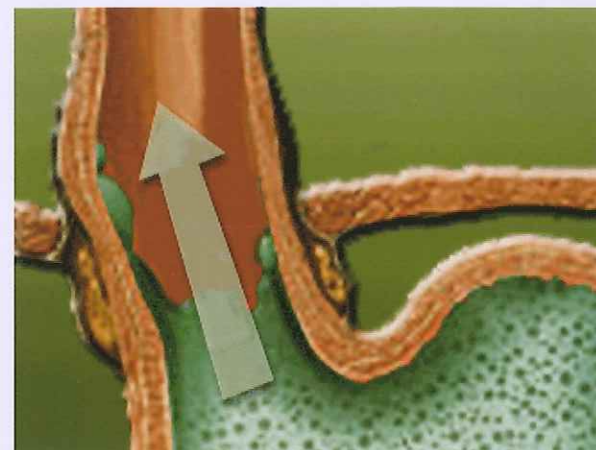
1. 減輕腹部壓力，勿穿緊身衣物或束腹、皮帶。
2. 睡前 2 小時盡量避免吃東西，以免造成逆流發生。
3. 睡覺時可將頭部抬高 15~20 公分以減少逆流、噁心、嘔吐感發生。
4. 過胖者需減肥，保持健康標準的體重。

- (三) 定期複診檢查以確保治療後效果。



若有任何問題請打電話至  
(02) 2875-7121 A121 病房  
(02) 2875-7122 A122 病房  
(02) 2875-7123 A123 病房  
(02) 2875-7124 A124 病房  
我們將竭誠為您服務！

# 胃食道逆流 之自我照顧



臺北榮總胃腸肝膽科病房印製  
中華民國一〇五年三月

## 一、什麼是胃食道逆流？

在胃的上方與食道連接處，為下食道括約肌，這片肌肉活動方式如一扇單向的閥門，阻擋胃內食物向上逆流，但張力不足或胃酸過多時，胃酸向上溢出這扇閥門，就會造成胸部中央到咽喉處產生一股灼熱感。

常見的合併症有喉嚨痛、喉炎（因逆流的胃酸不斷向上刺激到喉嚨）、氣喘、肺炎（在睡眠時消化液、胃液不小心吸入肺中）、食道狹窄（食道不斷被胃酸侵蝕產生疤痕組織）。

## 二、症狀

- （一）胸口灼熱感、心窩痛、胸痛。
- （二）胃酸逆流感。
- （三）吞嚥困難或疼痛。
- （四）脹氣、反胃、噁心、嘔吐。
- （五）夜間咳嗽。

## 三、檢查與治療

- （一）檢查：胃鏡檢查。
- （二）藥物治療：
  1. 制酸劑：減少胃酸、減少逆流。
  2. 促胃腸蠕動劑：促胃排空。
  3. 氫離子幫浦抑制劑。
- （三）食道氣球擴張術。

- （四）外科手術：若以上治療均無法改善時，則可能考慮行外科手術治療。



## 四、居家自我保健原則

- （一）飲食原則
  1. 少量多餐、定時定量、細嚼慢嚥，吃飯時避免喝大量的水。
  2. 勿空腹吃太酸的食物及果汁（如柳橙汁、檸檬汁、葡萄柚汁等），避免刺激胃酸分泌。