

生活飲食衛教

1. 維持健康體重

2. 避免抽菸

3. 避免穿過於緊身的衣物

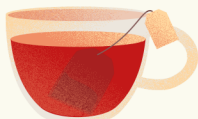
4. 避免食用影響食道括約肌

張力的食物，如：

酒精



茶葉



咖啡



高脂食物



巧克力



汽水

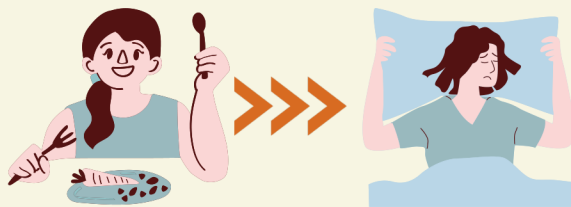


5. 避免過酸、過甜、過冷、
過熱的食物



夜間有症狀的患者 應注意

1. 進餐後2小時內不躺平



2. 睡前2-3小時不要吃東西，
戒掉吃宵夜的習慣

3. 睡覺時可用枕頭把頭部墊高
15-20公分，減低胃酸逆流
的機會



若有胃食道逆流的症狀，建議請醫生
做檢查，症狀輕微者可以配合上述的
生活飲食衛教。

胃食道逆流 與飲食



臺北市立關渡醫院
委託臺北榮民總醫院經營

甚麼是胃食道逆流？

國際上通用的定義：胃的內含物逆流導致令人困擾的症狀或併發症稱之為胃食道逆流

成因

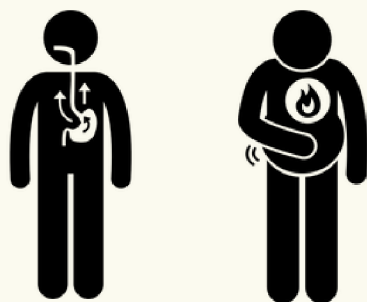
胃與食道之間的括約肌張力鬆弛，使得胃裡的胃酸或氣體容易跑到食道裡。



症狀有哪些？

典型症狀（較常見）

- 酸液逆流
 - 感覺喉嚨有液體跑上來
- 火燒心或心口灼熱



非典型症狀

- 慢性喉嚨發炎
- 慢性咳嗽
- 氣喘、喉嚨異物感
- 胸痛或胸悶



建議先找各專科醫師排除其他器官的疾病後，再轉診至胃腸科檢查。

長期胃食道逆流的結果

吞嚥困難

食道長期被胃酸侵蝕，可能引發食道潰瘍、食道狹窄而導致吞嚥困難。



巴瑞特氏食道

食道的上皮細胞長期被胃酸破壞，久了可能為了適應強酸的環境而產生變性，即所謂的「巴瑞特氏食道」，一般認為巴瑞特氏食道是食道腺癌的癌前病變。