

預防胃食道逆流與保健

■ 簡介

胃食道逆流症是一種由於胃或小腸內容物，如胃酸、膽酸、消化酵素，逆流到食道，所引起之胃、食道或胸縱膈腔，甚至於咽喉及呼吸道不適症狀之食道疾病。於胃鏡檢查可見食道發炎性病變，包括赤紅性發炎、糜爛、潰瘍、及食道管腔纖維化狹窄等，更是巴洛氏食道症發生的主因，大約3~5%的胃食道逆流症病人中合併有巴洛氏食道症，其食道腺癌的發生率為每年0.2~2.1%。

常見症狀有頻發的火燒心(心口灼熱甚至痛的感覺)、口內有酸感或覺得有胃酸逆流、吞嚥不易或吞嚥困難、聲音嘶啞、夜間喘或乾咳、經常地、重覆地需要清理喉嚨或飲食後，彎身或躺下時，會有症狀(酸逆流、火燒心)加劇的感覺。

■ 日常生活保健

- 避免高油脂食物、肥肉、炒飯、炒麵等。
- 避免刺激性食物，如胡椒、辣椒、咖哩等辛辣調味料或大蒜、洋蔥等食物。
- 奶、蛋、魚、肉、豆勿多攝食，因這類食物易造成胃酸分泌，讓症狀加重。
- 減少甜食、咖啡、巧克力、茶、可樂等食物及飲料。
- 避免不規律的飲食，過飽易造成胃內壓力增加，容易產生胃食道逆流症狀，因此養成每餐七至八分飽，也是不可少之保健之道。

■ 生活習態

- 維持正常體重，平常勿穿太緊身的衣服或束繫皮帶，以減低症狀發生。
- 避免壓力，調適心情。
- 餐後1-2小時內忌立即平躺，至少散步半小時以上，也應避免劇烈運動。
- 躺著時，頭部墊高15~20公分。
- 睡前2小時避免吃東西。
- 若您正接受藥物治療，勿擅自更改用藥情形，應與醫師一起討論。
- 必要的話，可考慮上消化道內視鏡檢查，可評估胃食道逆流的嚴重度，及其他問題，或是發現是否有其他原因造成食道發炎或損傷而產生類似症狀。

- 諮詢專線：2737-2181 分機：8325 轉331/ 332
- 健康管理中心105/12/12制定
- PFS-4800-010

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮