



## 胃食道逆流疾病護理指導

2009.11 制定

2023.03 修訂

### 一、什麼是胃食道逆流疾病？

胃食道逆流是一種常見的疾病。當胃酸逆流至食道下段時，會造成燒灼感，一般稱為火燒心。

### 二、什麼原因會造成胃食道逆流疾病？

造成胃食道逆流的原因很多，包括食道括約肌的鬆弛、吃太多胃內壓力太高和肥胖等原因都與胃食道逆流疾病的形成有關。

### 三、胃食道逆流疾病會有什麼症狀呢？

病人常常抱怨的典型症狀為胸口灼熱感(火燒心)或“溢酸”；非典型的症狀則包含消化不良、夜眠咳嗽、上腹痛、胸痛、噁心、腹脹、嗝氣、氣喘、喉嚨痛、聲音沙啞等。

### 四、胃食道逆流疾病居家照顧注意事項：

1. 體重過重的病人應該適度減重。
2. 飲食習慣正常，定時定量，細嚼慢嚥，避免吃太飽或太快。
3. 避免食用下列食物:辛辣、巧克力、柳橙汁、地瓜、蕃茄汁、碳酸飲料、薄荷、柑橘類果汁、葡萄柚、鳳梨、洋蔥、大蒜、油炸食物、太甜的水果及全脂牛奶等。
4. 抽菸、酒、嚼食檳榔、喝咖啡及茶會增加胃酸分泌，宜避免。
5. 生活規律，避免熬夜，避免壓力，保持心情愉快。
6. 睡前3小時避免進食。
7. 用餐後避免立即平躺。可將床頭墊高15-20公分，藉此把頭頸部及背部抬高，可以避免胃內容物因平躺而造成逆流。
8. 平時可以穿著寬鬆舒適的衣著。
9. 請遵循醫師指示服用藥物，症狀未改善請再返院檢查。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03) 5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康