



高雄市立小港醫院  
(委託財團法人高雄醫學大學經營)  
預防胃食道逆流衛教

胃食道逆流是胃酸刺激胃以外的器官而引起症狀。胃食道逆流常見刺激的部位是食道，其他則包括口腔、鼻腔、耳咽管等。胃食道逆流引起的火燒心、胸痛、喉嚨卡卡等各種症狀，其治療的首要目標在於緩解症狀，長期則著重預防復發、併發症以及食道腺癌的發生，可藉由調整飲食生活型態及醫囑藥物治療可有效防治胃食道逆流，故提供以下注意事項：

### 一、避免容易加重症狀的飲食

- (一)柑橘類(柳丁、葡萄柚)水果及果汁、番茄、檸檬
- (二)高脂肪或油炸食物
- (三)重口味、刺激性或辛辣食物(辣椒、薄荷、洋蔥...等)
- (四)含咖啡因或碳酸飲料(茶、咖啡、可樂...等)
- (五)巧克力或甜食
- (六)菸、酒

### 二、調整生活型態

- (一)充分睡眠及紓緩壓力
- (二)不要大吃大喝，宜採取少量多餐的方式
- (三)避免彎腰、用餐後立即平躺，睡前3小時內勿飲食
- (四)肥胖者應設法減重
- (五)避免穿緊身褲或束緊皮帶
- (六)睡覺時可將頭部及上半身墊高15~20公分

### 三、回診

調整生活型態若胃食道逆流每天發作或造成嚴重不適(如：

心口灼熱、溢酸水、吞嚥困難、喉嚨痛、喉嚨發炎或有異物感)，應就醫治療。

若有任何疑問，請撥諮詢專線：(07)8036783 轉 3200 或 3201

**“小港醫院內科門診關心您”**