



高雄市立小港醫院
(委託財團法人高雄醫學大經營)
咽喉逆流護理

咽喉逆流，是因食道括約肌鬆弛，長期生活作息或飲食不正常，造成大量胃部酸性內容物逆流回食道及咽喉，咽喉長期受刺激，引起咽喉異物感。

一、咽喉逆流常見的症狀

聲音沙啞、慢性咳嗽、咽喉異物感、輕度吞嚥困難。

二、預防咽喉逆流方法

(一)少吃刺激性及引起胃酸分泌的食物，如：咖啡、茶、辣椒、汽水、巧克力。

(二)採清淡飲食，勿過度進食，建議進食八分飽，戒菸、酒

(三)睡覺時，將頭墊高10~15公分(約30度)。

(四)睡前三小時避免進食，勿暴飲暴食。

(五)維持正常腰圍及標準體重($18.5 \leq \text{BMI} < 24$)。

(六)勿穿過緊的衣物或褲子。

(七)放鬆心情，配合藥物治療。

三、治療方式

藉由透過改變生活方式減少發生咽喉反流的機會，包括：避免抽菸、限制或避免酒精、控制體重、避免壓力過大、適時紓壓，減少胃酸分泌類藥物進行治療，少數病人以氫離子幫浦抑制劑類藥物控制急性發作期。

若有任何疑問，請撥諮詢專線：(07) 8036783 轉 3244 或 3245

“小港醫院耳鼻喉科門診關心您”