



# NG的飲食習慣，讓你胃食道逆流了嗎？



## 什麼是胃食道逆流？

胃食道逆流，俗稱**火燒心**，是一種常見的消化道問題。它指的是胃酸從胃逆流到食道中的現象。正常情況下，胃壁被設計來應付分解食物的胃酸，但食道壁卻無法抵擋這樣的強酸。在胃及食道之間，有一個括約肌在負責把關，當這個肌肉不夠緊閉時，就會使得胃酸逆流到食道造成侵蝕。

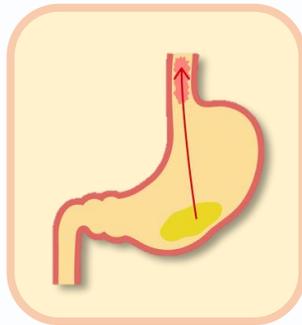
## 可能的症狀



胸口灼熱感、  
心窩痛、胸痛



脹氣、反胃、  
噁心、嘔吐



胃酸逆流感



夜間咳嗽



吞嚥困難  
或疼痛



# NG的飲食習慣，讓你胃食道逆流了嗎？



## 胃食道逆流常見原因

### 下食道括約肌 (賁門) 鬆弛

**食道逆流的主因**，因賁門連接著食道與胃，如同一道閘門，一旦鬆掉關不緊，腹壓又增加時，胃酸就容易會從胃部逆流而上到食道。

### 飲食習慣不佳

三餐飲食不正常，暴飲暴食、狼吞虎嚥，或是一吃飽就躺平，還有經常食用咖啡、酒、茶、碳酸飲料及高糖分、高油脂、過酸過辣等刺激性食物，都會**刺激胃酸分泌**，容易**造成胃食道逆流**。

### 本身為高風險 族群

胃食道逆流在各年齡層都可能發生，尤其**肥胖中廣型**與**懷孕婦女**，會因腹壓較高，使胃酸容易逆流。此外，**抽菸、熬夜、作息不正常**、長期處於**緊張與焦慮**等高壓狀態，也可能會增加胃酸分泌。

### 服藥造成的 副作用

會**降低下食道括約肌壓力的藥物**，例如鈣離子阻斷劑、支氣管擴張劑等，或是服用會**直接刺激食道黏膜的藥物**，像是鐵劑、非類固醇消炎止痛藥、四環黴素等。

## 哪些人特別容易有胃食道逆流？





# NG的飲食習慣，讓你胃食道逆流了嗎？



## 胃食道逆流的檢查與治療

### 如何診斷？

由專科醫師進行症狀評估、上消化道內視鏡檢查、上消化道顯影檢查、下食道括約肌壓力測量、24小時持續食道酸鹼質監測。



### 如何治療？



#### 一、藥物治療：

制酸劑	碳酸氫鈉、碳酸鈣、鋁鎂化合物、鋁鎂鹽混合劑等，利用中和胃酸效果提升胃部酸鹼值，迅速緩解胃酸造成的不適。
胃酸分泌抑制劑	包括H2組織胺受體阻斷劑、氫離子幫浦抑制劑(PPI)，以及進年來新研發的鉀離子競爭性胃酸抑制劑(P-CAB)，藉由抑制胃酸的分泌達到症狀的改善，其中PPI是目前胃食道逆流的主流藥品。
其他輔助治療藥品	胃食道黏膜保護劑 (如 Sucralfate)、胃腸蠕動劑 (如 Metoclopramide)等。

#### 二、外科手術：若藥物治療無法有效改善時，則可能考慮外科手術治療。





# NO的飲食習慣，讓你胃食道逆流了嗎？



## 胃食道逆流居家自我保健原則

### 生活習慣



減輕腹部壓力，勿穿緊身衣物或束腹、皮帶。

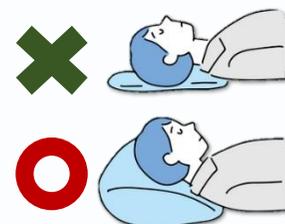


睡前兩小時

睡前2小時盡量避免吃東西，以免造成逆流發生。



過胖者需減肥，保持健康標準的體重。



睡覺時可將頭部抬高約15~20公分以減少逆流、噁心、嘔吐感發生。



充份睡眠及舒緩壓力

### 飲食



避免喝大量的水  
少量多餐

少量多餐、定時定量、細嚼慢嚥，吃飯時避免喝大量的水。



少吃油炸、高脂肪、過熱、辛辣的食物。

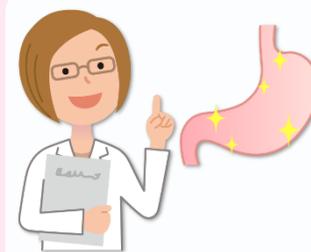


避免抽菸、喝酒或濃茶，少吃巧克力、薄荷、咖啡等食物。



空腹  
……

勿空腹吃太酸的食物及果汁。



定期複診檢查以確保治療後效果。