



呃逆（胃食道逆流）的預防保健

指胃或十二指腸內容物逆流到食道中而引起食道粘膜發生刺激性炎症。有時也稱逆流性食道炎。本病經常和慢性胃炎，消化性潰瘍或食道裂孔性疝脫等病並存，但也可單獨存在。

病理機轉

- 主要是由於食道與胃接連區（又稱食道下端括約肌）抗逆流功能失調。
- 由於抗逆流機制發生障礙，不能防止胃、十二指腸內容物返流到食道，以致胃酸、食糜、膽鹽和胰酶等分泌物損傷食道粘膜而造成炎症反應。

病因

- 胃內容物容積過大：進食過量。
- 腹內壓上升：身體前屈、彎腰、肥胖、腹水。
- 造成食道下端括約肌的壓力降低的原因：

過冷、過熱的飲食、抽菸、喝酒、咖啡、茶、汽水、可樂。

懷孕：黃體素上升而降低下食道括約肌的壓力。

疾病：硬皮症等。

藥物：如 Theophylline, Progesterone, Calcium channel blockers, Alpha adrenergic agents, Diazepam。

- 姿勢：平躺。

症狀

- 火燒心的感覺(最常見的症狀)。
- 胸骨後疼痛。
- 胃逆流液(物)造成口腔酸或苦的感覺。
- 吞嚥不易或吞嚥痛苦。
- 聲音嘶啞。
- 經常的、重覆的需要清理喉嚨，夜間喘或乾咳。
- 飲食後，彎身或躺下時，會有症狀(泛酸、燒心)加劇的感覺。
- 短期併發症：食道潰瘍、出血、吸入性肺炎。
- 長期併發症：食道狹窄、食道癌。

日常生活調理

- 避免食入含有香料的食物、脂肪、巧克力、咖啡、可可、茶葉、薄荷、糯米、香蕉、柑橘、蕃茄、鳳梨、汽水、可樂等食物，並戒除菸酒。

飲食成分	病態生理效果
酒精、咖啡、茶葉	由於內分泌素釋放，使得食道下括約肌壓力降低
酸性飲料	使胃酸分泌增多
太冷或太熱的食物	改變食道活動力，直接傷及粘膜

- 避免食入過冷、過熱的食物。
- 建議可採低脂肪、高蛋白食物。
- 少量（七分飽）、多餐（4～6餐），因進食過量會造成胃酸的分泌過多及增加胃內壓力。
- 細嚼慢嚥，進餐時為協助食物通過，只能喝適量液體。
- 進餐後2小時內不可平躺。
- 就寢前3小時不要吃東西。
- 進餐後或就寢時，將床頭抬高10～15公分或30度。
- 採左邊側睡的方式，利用重力原理使胃酸保留於胃中。
- 維持良好心情，適當紓解壓力。
- 避免穿過緊的衣服、彎腰工作。
- 減輕體重。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
 電話：(04) 22052121 分機 1185
 HE-90040