

## 日常生活注意事項

胃食道逆流是現代人常見的文明病，多與肥胖、飲食及生活習慣不良相關。因此，除了減肥與體重控制，生活型態務必配合改變，例如不要穿太緊的衣服，保持規律的運動習慣，避免彎腰提重物，睡覺時枕頭墊高以及放鬆心情等。

飲食方面，避免暴飲暴食，儘量少量多餐，餐後不要立刻平躺，飯後多散步以幫助消化，睡前4小時避免進食或吃消夜等。

平時避免菸、酒、茶、咖啡、可樂或其他過甜、過酸的飲食，以免促進胃酸分泌或造成下食道括約肌的放鬆，這都會導致胃內食物或酸水容易逆流到食道造成不舒服的症狀。



# 胃食道逆流 答客問



- 一、開放時間：  
週一至週五 08:00 至 17:00 (例假日不開放)
- 二、交通資訊  
捷運路線  
新店線、淡水線 (臺大醫院站2號出口)  
公車路線  
1.木柵景美地區：0南、236、237、251、253、291、294、295  
2.永和地區：5、227、249、273  
3.中和地區：214、227、241、249、297  
4.板橋地區：241、245、263  
5.萬華地區：18、630  
6.三重地區：227、261  
7.松山地區：70、263  
8.南港地區：270  
9.內湖、大 區：208、222、630  
10.信義區：15、20、22、36、37、信義幹線  
11.新莊地區：513、235 (北一女站)  
12.土城地區：243  
13.新店地區：指南客運(新店-淡海線)  
新店客運(新店-淡海線及新店-台北線)

### 三、聯絡方式

- 1. 地址：10002臺北市常德街一號一樓 (台大醫院西址二東)
- 2. 諮詢專線：(02) 2356-2114



## 什麼是胃食道逆流

當食道與胃交接處的下食道括約肌，因為某種原因鬆弛、不易緊閉，胃裡的胃酸或其他內容物就容易跑到食道裡，因而對食道黏膜造成刺激、出現不適的症狀，影響日常生活，嚴重時甚至會造成食道發炎、潰瘍、狹窄等併發症。

## 胃食道逆流症狀有那些

胃食道逆流的典型症狀包括胃酸過多，感覺是從胃逆流上來，造成口腔或喉嚨有酸酸的味道或胸口灼熱，此即所謂之「溢赤酸」及「火燒心」，特別發生在吃得很飽、彎腰、平躺或夜間睡眠時，嚴重時會影響生活及睡眠品質。

胃食道逆流症也可能以一些「非典型」的症狀來表現，如長期咳嗽、胸痛、氣喘、喉嚨痛、喉嚨異物感及聲音沙啞等，因而不容易診斷出來。

## 為什麼會發生胃食道逆流

形成胃食道逆流症的原因主要是胃酸分泌過多、下食道括約肌關閉不緊，或是胃排空的時間較慢所造成。因此，抽菸、喝酒、咖啡、濃茶、甜食、辛辣或刺激性食物，都可能增加胃酸的分泌，而使得胃食道逆流的機會大為增加。

體型肥胖的人，可能因為體型造成下食道括約肌關閉不緊，或食道裂孔疝氣，加上內臟脂肪多，腹內壓力較大，使得食物在胃內停留時間增長，因而發生胃食道逆流。許多國內外研究顯示，肥胖是胃食道逆流症重要的危險因子。

此外，懷孕、糖尿病、硬皮症、氣喘等病患，或是使用有些心臟科常用的藥物，例如治療高血壓的鈣離子通道阻斷劑或治療冠狀動脈心臟病（冠心病）的硝化物，都會使胃食道逆流的機會增高。

有些人則是情緒、壓力不穩或精神狀況不佳，導致自律神經失調，影響胃腸蠕動及胃酸分泌而出現胃食道逆流的情形。

## 胃食道逆流如何治療

治療胃食道逆流常用藥物包括一般制酸劑、抑制胃酸分泌的第二型組織胺拮抗劑及質子幫浦抑制劑；此外，促進腸胃蠕動之藥物，可以增加下食道括約肌的收縮及促進胃之排空，減少胃內容物逆流到食道。其中，「質子幫浦抑制劑」是最新一代的抑制胃酸藥物，不僅可以有效的抑制胃酸分泌，且效果持續、副作用少，是目前治療胃食道逆流之首選藥物。

