



## 胃食道逆流 GERD

### 一、什麼是胃食道逆流：

是指胃中的內容物逆流至食道而導致不適的症狀或併發症的一種情形。

### 二、原因：

- (一)肥胖、懷孕造成腹腔內壓力增加。
- (二)下食道括約肌功能不全。
- (三)抽煙、食物（如咖啡因）或藥物之刺激。

### 三、症狀：

- (一)典型症狀：心口灼熱感、胃逆流液（物）造成口腔酸或苦的感覺。
- (二)非典型症狀：咽喉炎、吞嚥不易或吞嚥痛苦、聲音嘶啞、不明原因的夜間喘或乾咳、牙齒受到侵蝕。

### 四、臨床處置：

- (一)藥物療法：
  - 1.制酸劑：中和胃酸。
  - 2.組織胺拮抗劑、質子抑制劑：抑制胃酸分泌。
  - 3.黏膜保護劑：在損傷的表面上形成一層保護膜，可以減輕症狀，並促進癒合。
  - 4.胃腸蠕動劑：促進腸胃、食道蠕動，加速胃部之排空。
- (二)外科手術治療：若產生嚴重的併發症，如出血、狹窄，或經藥物治療症狀仍嚴重，可考慮進行外科治療手術。

### 五、飲食：

- (一)每天三餐均衡飲食，不過量，每餐吃7、8分飽，餐後1-2小時勿平躺。
- (二)避免刺激性的食物，如：咖啡、巧克力、可可粉、可樂（含咖啡因）、茶類、核仁、酒精、薄荷油等。
- (三)避免含有酸性的食物，如：柳橙汁、柑橘飲料、蕃茄、蕃茄醬。
- (四)避免加了香料的食品，如：大蒜和洋蔥。
- (五)避免高脂肪或油炸類和辛辣食物，如：牛奶、漢堡、紅燒蹄膀、蛋糕等
- (六)進餐時喝些液體，可以協助食物通過食道，減少對食物的刺激。

## 六、居家照顧：

- (一)睡前二小時避免進食。
- (二)控制體重，以降低症狀發生。
- (三)減少抽菸或戒菸。
- (四)避免穿著緊身衣服。
- (五)如果症狀會於睡覺時發生，則可調整睡姿—頭部高於腳部約 15-25 公分。
- (六)依症狀發生的原因，特定習性的改變或接受建議改變生活型態以協助症狀的減少。
- (七)未與醫師作進一步討論前，不可擅自更改用藥情形。

## 參考資料

- 林淳榮(2015)．胃酸相關胃腸疾病之最新診治新進展．*內科學誌*，26(1)，123-132。
- 林貴滿(2015)．消化系統疾病病人之護理．於胡月娟總校閱，*內外科護理學上冊*(五版，795-798頁)．台北：華杏。
- 許振銘(2013)．胃食道逆流疾病的診斷與治療．*中華民國內膜異位症婦女協會會刊*，21(5)，10-11。
- 廖思嘉、葉宏仁、柯忠旺、連漢仲(2011)．胃食道逆流疾病之處置現況．*內科學誌*，21(1)，381-391。

No.A0614

臺北市立聯合醫院 107 年 10 月 29 日修訂