

胃食道逆流的生活飲食衛教指導

改善胃食道逆流的狀況，有幾項建議：

1. 體重過重是重要的危險因子之一，如果有體重過重情形需進行減重。
2. 用餐避免過度飽脹。
3. 避免某些酸性食物，如番茄醬和柑橘類水果或果汁，可能會刺激食道黏膜。
4. 避免攝取的食物，如：高脂食物、油炸食品、含咖啡因（含巧克力）、薄荷、碳酸飲料、含酒精飲料、番茄醬、芥末以及醋。
5. 吃完東西至少三~四個小時才可躺平，避免睡前吃宵夜。
6. 當你仰臥時，保持頭部比身體其他部位高出 15~20 公分，減低胃酸逆流的機會。
7. 吸菸者要戒菸，因抽菸會增加胃酸的分泌。
8. 不要使用緊身的皮帶或緊身的衣服，這樣會增加腹部的壓力，例如：褲襪或塑身衣。
9. 按時服用藥物，包括制酸劑、組織氨受體拮抗劑、氫離子、幫浦阻斷劑或胃腸蠕動促進劑等。

參考文獻：

蔡麗紅、翁麗雀(2017)·消化系統疾病病人的護理·於蔡秀鸞總校訂，最新實用內外科護理學下冊(最新修訂版，18-129~18-136)·台北市，永大。

