

# 胃食道逆流--

## 胃鏡檢查後照護注意事項

國泰綜合醫院 腸胃內科 編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

經胃鏡檢查後，確立診斷為胃食道逆流，充分了解治療方法及調整生活型態與飲食習慣是很重要的。

### 照護注意事項

#### ■ 第一階段：著重在生活型態的調整。

確實調整生活與飲食是改善胃食道逆流症狀的基本方法：

- 適時適量，避免過度飲食，用餐後避免立即躺下。
- 睡前 2~3 小時不吃東西，以免胃內食物在睡眠中刺激胃酸分泌；平躺睡覺時如果有不適症狀，可抬高床頭約 15 公分，以減少胃酸逆流情形。
- 避免巧克力、薄荷、酒類、咖啡因、柳橙、蕃茄、全脂牛奶等容易造成不適的食物。
- 肥胖者，建議減重。

- 停止抽菸、喝酒，減少刺激。
- 避免穿過緊的褲子，減少腹部壓力以減輕不適。

#### ■ 第二階段：採藥物治療。

因胃食道逆流帶來的不適症狀多與胃酸有關，因此治療方式以抑制胃酸分泌、降低胃內酸度為主。

#### ■ 第三階段：手術治療。

若藥物治療失敗或效果不佳時，可透過手術治療，以改善下食道括約肌壓力，但必須先請醫師評估是否適合手術治療。

若是發覺有胃食道逆流症狀，請盡速至醫療院所求診，不要忽略或強行忍耐，以免延誤就醫導致惡化。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3120

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 3151

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 2611

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AA310.422.2016.01 初訂