

# 胃食道逆流護理指導

2019.06制定  
2023.02審閱

## 典型症狀

心口灼熱感或“溢酸”、  
吞嚥困難、胸痛

## 非典型症狀

消化不良、夜咳、上腹痛、  
噁心、腹脹、嗝氣、氣喘

## 遠離火燒心教戰守則

### 飲食控制



1. 飲食習慣正常，定時定量，細嚼慢嚥，避免食用過冷或過熱的食物。
2. 減少攝取富含脂肪及辛辣刺激性食物(如：巧克力、柳橙汁、蕃茄汁、碳酸飲料、薄荷、柑橘類果汁、葡萄柚、鳳梨、洋蔥及全脂牛奶等。

### 運動減重



### 避免熬夜、壓力



### 藥物治療



### 遠離菸酒、咖啡



### 睡前避免吃消夜



### 用餐後避免立即平躺



圖片引自google

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院 關心您的健康

MacKay Memorial Hospital