

腹痛等不適症狀。

(二)足三里穴：位於外膝眼下3寸、約4指幅寬脛骨前緣外一橫指(拇指)處，具補虛、調節消化系統功用，可舒緩胃痛、嘔吐、腹脹等不適。

六、參考文獻

陳宥任、盧俊良(2019)・功能性食道疾病・臨床醫學月刊，84(4)，692-702。

許睿杰、沈呂穎(2020)・針藥並用治療梅核氣之病例報告・中醫藥研究論叢，23 (2)，183-197。

許中華(2021)・胃食道逆流之中醫治療・消費者報導雜誌，482，25-27。

許彥彬(2023)・咽喉逆流的臨床症狀、診斷與治療・臨床醫學月刊，92(6)，796-774。

蔡依鐸、郭惠雯(2023)・中藥治療肝胃不和型胃食道逆流之探討・中醫藥研究論叢，26 (1)，43-49。

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：(07)615-0011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：(07)615-0022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

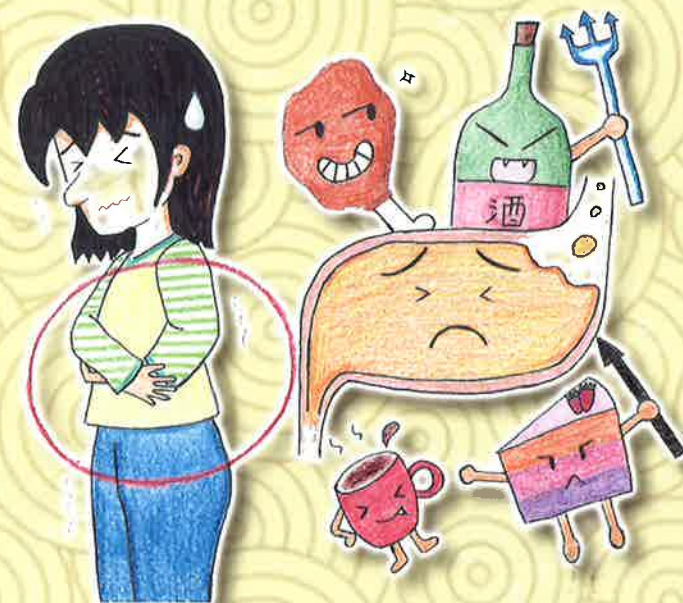
電話：(07)559-9123

本著作權非經製作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

21*29.7cm 2025.01印製 2024.07修訂 HA-8-0019(3)

認識胃食道逆流 之中醫照護



義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

胃食道逆流是現代人的通病，與飲食習慣、肥胖、壓力和情緒息息相關，典型及非典型症狀如下：

一、典型症狀

- (一)胃酸逆流：無反胃或嘔吐，胃液卻向上逆流到口腔。半夜常被從胃部逆流至喉嚨的酸性液體所嗆醒。
- (二)火燒心、心口灼熱感：從肋骨以下的左上腹(胃所在的位置)至頸部區域，有灼熱、疼痛感，常在飯後1~2小時出現，尤其過飽或暴飲暴食之後最易發生。

二、非典型症狀

- (一)胸悶、胸痛(痛點在胃部或胸部下方至頸部間)：常感胸部疼痛常被誤認為心血管或胸腔問題，必須先排除內臟疾病，才能懷疑是胃食道逆流。
- (二)口臭：逆流之胃液刺激唾腺分泌大量唾液，導致口內出現苦鹹酸味，胃液也可能侵蝕牙齦導致發炎或口腔乾燥，而使口臭問題更加嚴重。
- (三)慢性咳嗽：少量胃酸刺激氣管、引起咳嗽；或胃酸刺激食道下端神經，造成反射性咳嗽。

(四)喉球症：胃酸逆流到氣管或聲帶無法排除而導致，常感覺喉嚨卡卡、說話聲音沙啞、常清痰等。

(五)打嗝：進食後消化食物需要的時間變長，初期只是排出氣體，之後食道下括約肌鬆弛，胃容易累積氣體，就會出現胃食道逆流的症狀。

三、飲食宜忌

(一)適宜飲食：

- 1. 低脂、脫脂牛奶或低溫殺菌初乳。
- 2. 新鮮蔬果。
- 3. 益胃食物：如黑木耳、山藥、秋葵、南瓜、木瓜等，並注意均衡飲食。

(二)飲食禁忌：

- 1. 辛辣刺激：辣椒、洋蔥、酸果汁、咖啡等
- 2. 易產氣食物：豆類及豆製品、高麗菜、玉米、薯條、地瓜、洋蔥、蘿蔔、饅頭、麵包，以免胃腸脹氣引發胃食道逆流。
- 3. 致腸胃蠕動不適食物：巧克力、甜點、薄荷、柳橙、葡萄柚、含番茄、全脂、牛奶、高脂肪食物(如炸雞腿、煎魚、薯條、油飯)及加工品等。
- 4. 不易消化食物：如湯圓、粽子、麻糬、甜粿、米糕等，以免增加胃負擔，引起消化性胃痛。

(三)平均分配飲水量(約2000cc/天)，但勿在進食前及用餐時飲用大量的水或湯，以免稀釋胃酸，使胃酸分泌更多。

四、日常保健

- (一)吃飽不要馬上平躺、趴睡：建議，若要躺下，利用枕頭墊高15~20公分較佳，食後不要立刻平躺，最好間隔2~3小時後再就寢。
- (二)培養固定運動習慣，於餐後兩小時進行，有助消化並維持體重。
- (三)少吃刺激性強之藥物：如止痛藥物(尤其含有鴉片類成份)、口服避孕藥及鈣離子阻斷劑(降血壓劑)等。
- (四)減少腹部壓力：避免便秘或穿緊身衣褲或束緊皮帶。
- (五)找出壓力源，舒暢情治：因為壓力會使得胃酸分泌過多、胃食道逆流狀況更加嚴重，導致惡性循環。

五、中醫穴道按摩

- (一)內關穴：位於手臂內側，手腕橫紋正中，沿著兩條筋中間往上約3指寬處，可緩解和預防胃食道逆流、頭暈、噁心嘔吐、上