

何謂胃食道逆流

胃食道逆流屬於中醫『呃逆』、『胸痛』、『吐酸』等病症範疇。通常有以下表現：

1. 胸口有灼熱疼痛感(俗稱火燒心)。
2. 自覺口內有苦酸味。
3. 飯後彎身或躺下時，會有反酸感。

中醫觀點

中醫將食道歸於脾胃消化系統。胃腸本身具有消化、轉運與水分潤澤的功能，正常在胃中的食物經由胃的調降功能，應該進入小腸進一步消化，若失去正常調節功能，胃中的內容物則會產生逆流的現象。

在中醫理論中，肝的作用類似自律神經的功能會影響腸胃的蠕動功能，所以肝、胃失調時，會產生胃食道逆流的情形，例如情緒不佳、飲食失調、勞累過度或久病損傷脾胃都有可能誘發疾病的發生。

胃食道逆流的影響

食慾減低、情緒不佳、睡眠不佳、飲食失調、咳嗽、氣喘。

日常保健之道

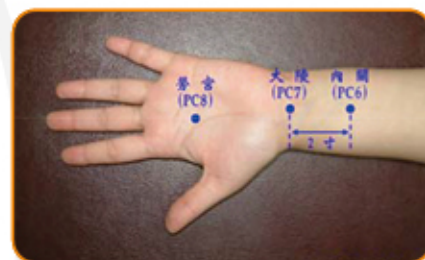
1. 定時定量飲食、細嚼慢嚥，多咀嚼可促進唾液分泌，磨碎食物緩緩吞下，降低胃消化的負擔。
2. 肥胖病人須減輕體重，避免穿太緊的衣物，避免大便過度用力，避免經常彎腰及過度體力勞動。
3. 將床頭提高10-20公分以減少夜間食物逆流，睡前不應再進食。
4. 刺激性的食物如燒烤、炸辣、菸酒、茶、咖啡、巧克力、甜品等，在治療期間應盡量減少，以幫助復原。



胃食道逆流自我按摩法

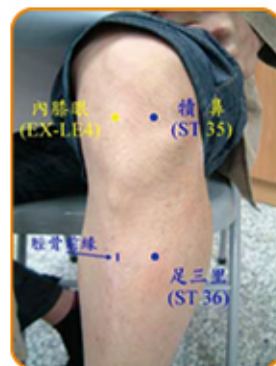
內關

- ◆ 部位：腕橫紋上三橫指，掌長肌腱與橈側腕屈肌之間，舒腕仰掌取穴。
- ◆ 功用主治：失眠、眩暈、心悸、怔忡、胸滿脹痛呃逆、嘔吐、中滿痞脹、脾胃不和、胃脘部疼痛、噯脹。



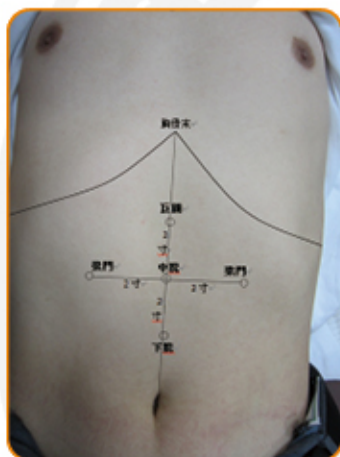
足三里

- ◆ 部位：在小腿前外側面的上部，犢鼻穴下四橫指，距脛骨前緣一橫指。
- ◆ 功用主治：胃中寒、心腹脹痛、腹痛腸鳴、吐瀉、便秘、痢疾下肢腫痛。



五柱穴

◆取穴法：以中脘穴(胸骨下端和肚臍連接線中點)為中心的上下左右各三橫指處的四個穴，也就是兩側的梁門、上方的巨闕及下方的下脘，總稱五柱穴。



自我評量(是非題)

- () 1. 胃食道逆流會有胸口有灼熱疼痛感、自覺口內有苦酸味等表現。
- () 2. 為增加工作效率可狼吞虎嚥，服用咖啡、巧克力等提神。

請寫下您的問題：

參考資料：

葉美玲、許晴哲、陳靜修(2020)·中醫護理(3版)·五南出版社，台北市。

黃勝崴、顏家孜、林立偉、吳龍源(2018)·胃食道逆流病辨證論治的中醫文獻探討·中醫藥研究論叢，21(1)，123-138。

制定日期：2009年5月

修訂日期：2024年6月（第六版）

編碼：5617-單張-中文-019-06

X	O	解題
2	1	題號

中醫

胃食道逆流 預防與保健



中醫部、護理部製作

諮詢專線：(04)7238595轉4217

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

通訊地址：彰化市旭光路235號2樓

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?PID=1>

衛教單張



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。