

## 如何以调整生活习惯减缓胃酸逆流:

- 保持适当的体重。超重会促进胃酸逆流。
- 避免在腹部穿戴紧身衣物，尤其在睡觉时。
- 避免过度进食。若有必要，少吃多餐。
- 每天的最后一餐应在睡前三到四小时吃完。
- 不要在餐后就平躺休息。
- 床头部位应抬高并离地面十公分，以防止胃酸逆流。只在头部多加枕头将不会有效。

### 1B 诊所

陈笃生医疗中心，一楼

联络热线:

6357 7000 (中央热线),

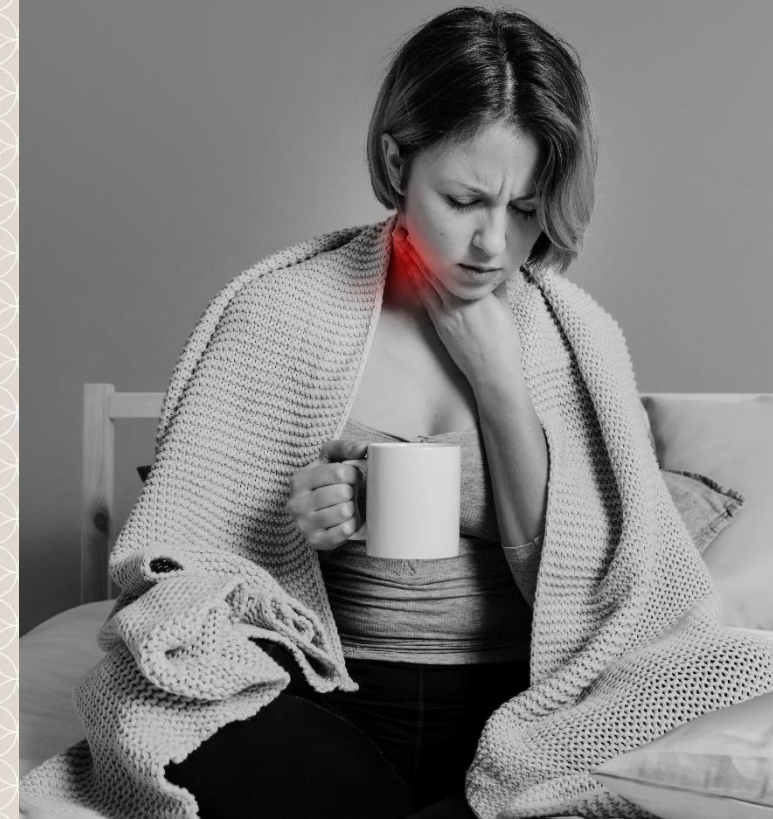


若想了解更多详情，请用智能手机  
扫描以上的二维码，或浏览  
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>.

这些讯息对您有帮助吗？如果您对所  
阅读的内容有任何意见或疑问，请随  
时反馈至  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)

## 耳鼻喉科 (耳朵，鼻子和喉咙)

### 胃酸逆流与喉咙问题



## 什么是胃酸逆流?

胃里的成分通常是属酸性，而且是由一个在食道尾端的瓣膜门在胃里。

**胃酸逆流**是指胃里的酸液反流到食道或喉咙。症状由酸液直接刺激喉部或引至喉咙肌肉反应性收缩而造成。

如果您患上胃酸逆流，您可能：

- 因慢性胃酸逆流喉炎或上部食道口紧绷，感觉喉咙有肿块。
- 常常习惯性地清喉，或因喉里分泌物增多而误以为是后鼻咽滴液或痰。
- 因晚间胃酸逆流而至早上醒来时感觉喉部痕痒，声音粗糙。
- 觉得发声困难或吞咽困难而哽呛，或呼吸不顺。这将以您喉部肌肉紧缩情况而定。
- 胸口觉得紧绷或心口灼热。

## 治疗方案

治疗是指向于使胃液成分留在胃里，并中和或抑制胃酸逆流的情况。

医生也许会给您配防酸剂(如Gaviscon, Mylanta)来中和胃酸。医生也可能给您配抗酸剂(如Cimetidine, Ranitidine)或气核泵抑制剂(如Omeprazole, Pantoprazole)。

罕见情况下，医生也会与您讨论有关手术的可能性或做24小时监察胃酸测验。

除了药物以外，生活方式和饮食上的调整应同时进行。饮食上的调整常常会有效地减轻胃酸逆流的严重性。(看附表)

## 防止胃酸逆流的饮食参考

| 食物种类  | 允许                        | 避免                                      |
|-------|---------------------------|---|
| 饮品    | 低脂奶，无气 / 非刺激性饮料，草本茶       | 全脂奶 / 奶油，橙类果汁，酒类，含咖啡因饮品，有气饮料            |
| 面包，谷类 | 白面包，全麦面包，黑麦面包，苏打饼，所有谷类    | 蛋质面包，甜面包，甜甜圈，蛋奶烘饼，薄煎饼，印度煎饼              |
| 乳酪    | 低脂乳酪                      | 全脂乳酪，加工乳酪                               |
| 甜品    | 水果，果冰，胶质甜品，冰棒，低脂布丁        | 巧克力，薄荷，豆 / 果仁，椰子 / 椰浆，高脂甜品 / 蛋糕 / 派，冰淇淋 |
| 蛋     | 每天不超过一粒                   | 超过一粒蛋                                   |
| 脂肪    | 每天相等于3 茶匙份量               | 煎炸食物，酱汁                                 |
| 水果    | 多数的水果，除了那些在‘避免’格内         | 颞梨，葡萄柚，酸柑，橙 / 橘类，柠檬，凤梨，榴莲               |
| 马铃薯类  | 所有以‘允许’格内的脂肪烹调的食物，通心粉，饭，面 | 马铃薯片 / 条，炸虾 / 鱼饼                        |
| 果仁    | 无                         | 全部                                      |
| 汤     | 低脂汤类                      | 奶质 / 油汤                                 |
| 糖类    | 蜜糖，果酱，庶里，无糖胶粒             | 巧克力，硬质糖果，口香糖，咳糖 / 喉糖                    |
| 蔬菜    | 所有蔬菜，除了那些在‘避免’格内          | 番茄，油炸蔬菜                                 |
| 其他    | 盐，温性香料，草本植物，天然调味料         | 薄荷，绿薄荷，咖喱，胡椒，辣香料，辣椒，芥末                  |

译自Gastro-esophageal Reflux and Throat Problems, Murray Morrison, M.D., 耳鼻喉专科教授，加拿大英联哥伦比亚大学。