

### 1B 诊所

陈笃生医疗中心, 1 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)

### 胃酸逆流至咽喉



## 胃酸逆流至咽喉

是指肠胃里的酸液倒流到咽喉部。

## 胃酸逆流有哪些征兆?

- 咽喉感觉到灼热或痕痒
- 感觉喉咙有肿块
- 常常需要清喉
- 经常有口臭和口腔有不好的味觉
- 吞东西感觉困难
- 声音沙哑
- 慢性/长期咳嗽
- 感觉有比平常多痰或粘液

清早或餐后比较会出现以上的征兆。

有些人也会体验到心口灼热或消化不良。

## 什么情况下会导致胃酸逆流?

胃酸逆流至咽喉有可能源自肠胃，食道或分开这两个器官的括约肌的病理问题导致。

很多的病例与生活 and 饮食习惯有关。



## 如何知道我是否患有胃酸逆流?

如果您有这些常见征兆会被推定诊断为有胃酸逆流。

耳鼻喉专科医生可能以内视镜检查您的咽喉是否有胃酸逆流的迹象和排除其他危重的因素。您的喉咙和声带可能因胃酸的刺激显得红肿而且多痰液。



在耳鼻喉诊所的内视镜检查

某些病例可能需要让肠胃科医生做一项24小时酸碱值 (pH) 监察来确定肠胃胃酸逆流至咽喉/声带的程度。

## 如何医治胃酸逆流至咽喉?

大多数的病患无需医药性治疗，可在生活和饮食习惯做调整来管理。

一些病例则需要医生配给药物如质子泵抑制剂 (proton pump inhibitors) 来帮助减低胃酸。

## 我该如何减低胃酸逆流?

生活 / 饮食 建议:

- 吃少量，多餐； 避免大量餐食
- 饮食完毕3个小时后才躺下
- 戒烟
- 减少/避免进食咖啡因，酒类，高脂肪食品，辛辣和柑橘类水果/果汁。
- 以物块垫高床头 或用楔形枕头
- 如果体重超标，尽量减重 - 过度的腹部压力容易使胃酸逆流恶化
- 控制生活/精神压力， 若有需要可寻求帮助