

## 胃食道逆流保養注意事項

### 一、改變生活習慣：

通常只要稍微改變一下生活習慣，就可以減輕您的反胃症狀。例如：**避免吃辛辣、油炸的刺激性食物**。太油膩的東西也要少吃。保持正常體重，過胖者要儘量減肥。儘量不要一直彎著腰、或窩著身體，尤其當您剛吃飽的時候，睡前4小時之內應避免進食。睡覺時可以將床頭墊高一些。保持規律的運動習慣…等等。

以上這些小小的改變，都能幫助您舒解反胃的不適症狀。

### 二、注意飲食：

有些食物會刺激您的胃，使其分泌過多的胃酸，或造成下食道括約肌疲弱鬆弛。以下所列出的各種食物，都是您應該避免的：

- 1.咖啡、茶、以及各種碳酸飲料（包括含咖啡因和不含咖啡因的）。
- 2.油炸食物、高含脂量食物、辛辣的食物（或添加太多香料的的食物）。
- 3.柑橘類的水果和番茄
- 4.洋蔥、薄荷。
- 5.巧克力。



若要減輕下食道括約肌壓力，可以採取少量多餐的方式，以六小餐來代替一般的三大餐。不要一吃飽就窩著、或躺著、甚至睡個幾小時，這都是不健康的壞習慣。

### 三、不抽菸、不喝酒：

煙草中的尼古丁和酒精，都會使您的胃受到刺激，而大量製造胃酸，造成嚴重的反胃現象。此外，酒精也會促使下食道括約肌鬆弛。



### 四、將頭部抬高：

當您躺著的時候，胃裡的胃酸較容易回流進食道中，所以較常發生反胃的症狀。所以，為了減輕睡眠時的反胃症狀，讓身體能夠充分休息，您不妨將床頭墊高幾吋（大約6到8吋即可）。將床頭墊高的方法有兩種：一種是您頭部那一端的床墊底下，放一個楔形的墊子。另一種是在您床頭的床腳下，墊一個磚塊、或幾本書。

### 五、舒解您的壓力：

若是胃部承受太多的壓力，也會造成反胃的情形。照著下面的提示去做，將有助於舒解您的壓力：

- 1.保持健康標準的體重。
- 2.如果過胖的話，盡量設法減肥。
- 3.將衣帶或皮帶放鬆，不要穿緊身的衣服。
- 4.不要一直彎著腰；避免彎腰提重物。



以運動來保持適當體重（當您要開始實行一項運動計畫前，請先諮詢您的醫師）