

胃食道逆流保養注意事項



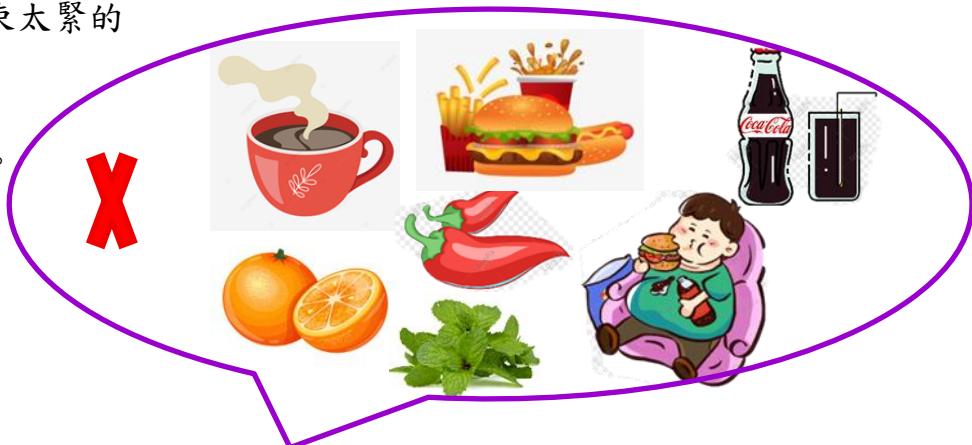
胃食道逆流可謂現代人常見的文明病，不少人因為工作忙碌、壓力大，三餐作息不正常，暴飲暴食又抽菸喝酒，導致「火燒心」，經常感到胸口灼熱疼痛、嘔酸水、胃脹胸悶、喉嚨異物感、慢性咳嗽等。下列幾項建議可以幫助您改善胃食道逆流的狀況：



一、調整生活型態：

1. 避免抽煙、飲酒與熬夜。
2. 三餐規律、細嚼慢嚥，避免用餐後立即平躺。
3. 避免穿太緊的褲子、束太緊的皮帶。
4. 適當運動、舒緩壓力。
5. 保持充足睡眠。
6. 維持正常體重。

二、避免 NG 飲食：



1. 酸性食物會刺激食道黏膜，如：檸檬、蕃茄、柑橘類等。
2. 碳酸飲料會引起胃脹、下食道括約肌鬆弛，如：可樂、汽水等。
3. 咖啡因食物會導致下食道括約肌鬆弛，如：咖啡、巧克力、濃茶等。
4. 辛辣食物會刺激食道黏膜，如：辣椒、洋蔥、胡椒等。
5. 高油高糖食物會導致下食道括約肌鬆弛，如：油炸物、肥肉、蛋糕、甜食等。
6. 薄荷也會引發下食道括約肌鬆弛。
7. 吃宵夜、暴飲暴食、吃太快等不當的飲食行為，會導致胃酸分泌增加、胃脹、下食道括約肌鬆弛。

+ 養成規律的飲食習慣與健康的生活型態，才是預防胃食道逆流的根本之道！

➤ 資料來源：衛生福利部，食品藥物管理署

健仁醫院護理部護教組 105.05 制
112.10/114.11 (11 修)