

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！