



## 胃 食 道 逆 流 症

### 什麼是胃食道逆流

正常情況下，下食道括約肌阻止了絕大部份胃酸的逆流。這條帶狀，位於食道底部的肌肉除了吞嚥的時候，平常是不開啟的。如果這肌肉有不正常的開啟或是減弱，胃酸可能逆流而造成胸口不適或灼熱感，就是胃食道逆流。

### 胃食道逆流的其他症狀

- 胸痛，特別是夜晚躺平的時候。
- 吞嚥不適或困難。
- 咳嗽、喘、氣喘、聲音沙啞、喉嚨痛。
- 喉嚨異物感。
- 口腔酸苦感及噁心感。

### 相關的原因

- 高脂肪飲食。
- 巧克力、含咖啡因飲品、洋蔥、含香料的食物、薄荷等。
- 喝酒。
- 大吃大喝。
- 餐後立即躺平。
- 藥物(如部份鎮靜劑、氣喘藥等)。

### 以下這些生活習慣的改變有助於消除或改善症狀：

- 保持適當的體重，體重過重是最重要的危險因子之一，多餘的體重壓迫腹腔，同時壓迫了胃，促成了胃食道逆流，減量的三餐，加上餐與餐之間的少量點心，可以幫助你避免吃的過量。
- 避免緊密貼身的衣物，太緊身的衣物在腰部也會壓迫腹腔造成胃食道逆流。
- 避免特定的引發因子，例如油膩的食物、酒精、巧克力、薄荷、咖哩、洋蔥、咖啡、尼古丁等，這些食物都可能讓逆流變得更嚴重。
- 避免過長時間變腰，例如在花園裡除草之類的工作，特別是剛吃飽飯後。
- 飯後三到四個小時才可以上床躺平，而且盡量別躺向右側。
- 把床頭升高可以讓重力幫助您對抗逆流。
- 戒煙！抽煙會增加胃酸的分泌，同時抽煙時吞吐的動作會促進打嗝與胃酸逆流，此外抽煙喝酒會增加食道癌發生的機會，應該要避免。