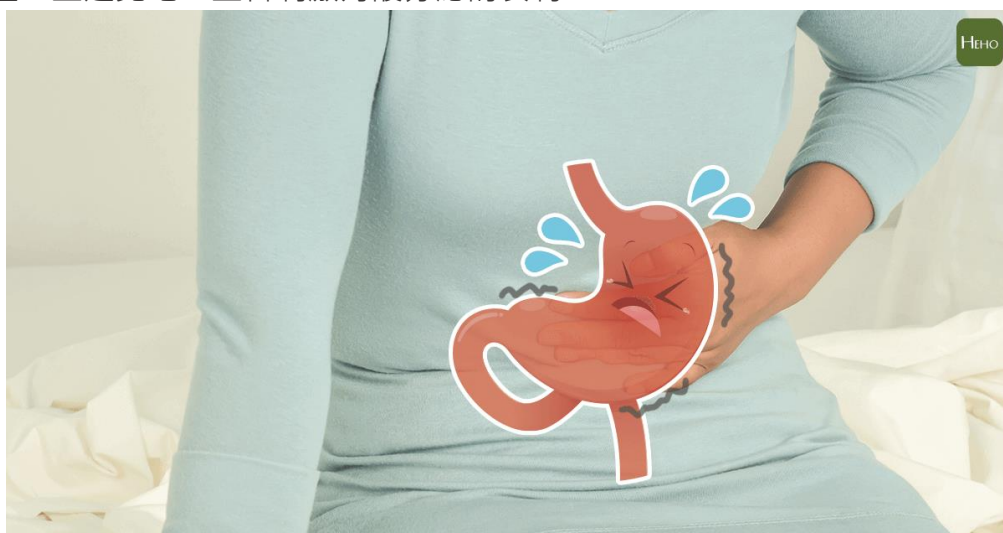


整理包 / 胃食道逆流如何舒緩、改善？醫師建議：這 7 種食物少碰為妙！

生活的快節奏，你是否長期感受到，胸悶、溢酸、咳嗽、口臭、咽喉痛、呼吸困難？小心，這是胃食道逆流找上你了！

當胃部裡的胃酸或食物往上倒流進入食道、咽喉、口腔，或呼吸道等部位，所引起的不適症狀，就稱為胃食道逆流，也就是俗稱的「溢赤酸」或「火燒心」。根據統計資料示，國人平均每 4 人就有 1 人有胃食道逆流的問題。而這種胃腸疾病，更是成為僅次於感冒、國人最常去看醫生的原因。

醫師建議，當出現胃食道逆流問題時，就要重新檢視一下自己的飲食，適時的調整，並避免吃一些會刺激胃酸分泌的食物。



為什麼會胃食道逆流？

不是只有腸胃不好的人才會胃食道逆流，這樣的病徵成因有許多種，包含了生活、飲食習慣等。

- 生活相關因素：吸菸、喝酒和肥胖。
- 飲食相關因素：酒精類飲料、咖啡、茶、碳酸飲料、高油脂食物、辛辣食物、甜食、酸性食物（例如柑橘類水果、檸檬或番茄等）。
- 藥物因素：部份慢性病常用藥物，如：鎮靜劑、氣喘藥、高血壓藥物等，可能降低食道括約肌的壓力，導致胃食道逆流。

胃食道逆流症狀有哪些？

根據中國醫藥學院附設醫院所公佈的資料，胃食道逆流分典型和非典型的症狀。

典型症狀

- 火燒心
- 胃食道逆流

非典型症狀

- 吞嚥困難或進食疼痛
- 胸痛
- 口水變多變黏
- 泡沫狀口水
- 胸口有東西卡住的感覺
- 慢性咳嗽
- 聲音沙啞
- 夜間氣喘（有氣喘患者較有可能發生）

哪七種食物會加遽胃食道逆流？



改善胃食道逆流

7種食物少碰為妙





黑胡椒

對胃腸有較強的刺激作用



薄荷

會放鬆食道括約肌，恐加劇症狀



地瓜

所含成份會刺激胃酸大量分泌



大蒜

大蒜素會對胃黏膜造成刺激



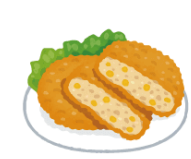
咖啡因飲品

導致食道下端的括約肌鬆弛



辣椒

辣椒素會使胃酸分泌增加



油炸食物

脂肪量過高不易消化，因此胃會分泌更多胃酸

Heho健康

- 黑胡椒**：黑胡椒對胃腸有較強的刺激作用，另外咖哩粉、辣醬等辛辣調味品，過量食用也會引發或者加重逆流的症狀。
- 薄荷**：正常情況下，食道下方的括約肌相當於一個「閘門」，控制著食物從食道單向進入到胃。而薄荷具有鎮靜和麻醉的作用，會放鬆食道括約肌，使得食道由單行道變成雙行道，從而引發火燒心。
- 地瓜**：地瓜富含澱粉、糖分和膳食纖維，會刺激胃酸大量分泌，空腹吃、或吃得太多的話，胃酸就可能逆流到食道，產生症狀。建議一次不要吃太多地瓜，吃的時候，最好搭配其他非澱粉食物，可抑制胃酸過量分泌。
- 大蒜**：大蒜中含有大蒜素，空腹吃蒜或者吃太多大蒜，會對胃黏膜、腸壁造成強烈的刺激，引起胃酸逆流。

5. **咖啡因飲品 (茶、咖啡)**：茶和咖啡這類飲料含有較多咖啡因，同樣會導致食道下端的括約肌鬆弛，使得食物更容易發生逆流。另外，其它含有咖啡因的飲料，同樣是少喝為妙。

6. **辣椒**：辣椒所含的辣椒素，會引起胃酸分泌增加。如果臨睡前吃辛辣的食物，火燒心的感覺可能會更明顯。愛吃辣的人一定要控制好吃辣的量，吃完辛辣食物後，最好不要立即上床睡覺，可以喝點水、牛奶等來緩解腸胃不適。

7. **油炸食物**：油炸食品所含脂肪量過高，不容易消化，因此在胃裡停留時間長。這時，胃會自動分泌出更多的胃酸來幫助消化，於是增加了胃酸逆流的機率。所以，經常出現「火燒心」症狀的人，飲食上尤其要注意清淡、少油。

跟著做，改善胃食道逆流

預防或改善逆流性食道炎最重要的，是調整日常的飲食與生活型態。可以靠溫和飲食跟乾濕分離 2 招，預防胃食道逆流。

- **溫和飲食**：選擇好消化的食物、攝取適量纖維質、低甜度水果、無咖啡因飲料，減少刺激性食物。
- **乾濕分離**：一般民眾也可調整進食順序，掌握「乾濕分離原則」，先喝湯再吃固體食物，避免餐中配湯或飲料，延長胃部處理食物的時間。每餐只吃 7 分飽，睡前 3~4 小時不進食。

注意以下這些生活型態

如果只做到了「避開不健康食物」，但吃飯習慣並沒有改變，像是吃太飽、吃太快，或是沒有控制體重，一樣會有胃食道逆流的問題。

- 吃飽就坐著不動：讓賁門鬆弛、食道大開。
- 習慣穿緊身的上衣或內衣：給胃太多壓力，無法把食物推往小腸。
- 肚子特別大、腰圍特別寬：脂肪給胃太多壓力，無法把食物推往小腸。
- 戒菸、戒酒：避免刺激性的飲食。
- 用餐後不要立刻躺下：睡前 3 小時內不要進食。

文 / 艾蜜莉、張庭瑋 圖 / 艾蜜莉

出處：<https://npower.heho.com.tw/archives/156236>