

養成 5 個好習慣，改善胃食道逆流

胃食道逆流是一種臨床常見疾病，主要症狀是火燒心、嘔酸水和胸口灼熱。在台灣，隨著飲食西化，生活緊張以及肥胖人口增加，罹患率已與歐美類似，平均每 4 位成人就有一位罹患胃食道逆流，如果不加以控制，甚至造成消化系統癌症風險。

哈佛大學醫學院 (Harvard Medical School) 團隊在 JAMA Internal Medicine 上發表了一項研究。研究表明，遵循 5 個健康的飲食和生活方式，會大幅減輕胃食道逆流的症狀。



五個好習慣，有助改善胃食道逆流

研究中的 5 個因素有：維持正常體重，從不吸煙，每天至少 30 分鐘中等強度及以上的運動，每天喝咖啡、茶和汽水少於兩杯，均衡飲食且勿暴飲暴食。

一、維持正常體重

肥胖或體重過重那個腹腔內的壓力會增加，造成胃的排空受到阻礙。因此，體重控制對於改善胃食道逆流有一定的功效。

二、30 分鐘中等強度及以上的運動

有些運動會增加腹內壓力，特別是舉重與仰臥起坐，更會使胃食道逆流發生的機會增加。在比較幾個不同運動引起胃酸逆流的研究中，舉重影響最大，其次是跑步，再來是騎腳踏車。

但適度而休閒的運動則無此現象。每天維持適量的運動，避免肥胖或減掉多餘的脂肪，是預防胃食道逆流的重要原則；但運動也要量力而為，切忌飯前與飯後一小時內運動。

三、不吸煙

尼古丁 (nicotine) 會增加胃酸分泌，並影響下食道括約肌的運作，因此吸菸者或長期暴露於二手菸環境者，其罹患胃食道逆流的機率較常人高。

四、咖啡、茶每天總數不多於兩杯

茶、咖啡等飲料因為含有咖啡因，過量的咖啡因容易對胃部造成刺激，引起胃酸分泌，誘發不適症狀，甚至會使下食道括約肌鬆弛，無法抵擋胃酸逆流回食道，

加重胃食道逆流的症狀，建議可以改為選擇低咖啡因或不含咖啡因的茶類飲品。

五、飲食均衡、不暴飲暴食

若常暴飲暴食，一次吃下太多東西，都會對胃造成很大的負擔，和喝水一樣，吃東西也要盡量少量多餐，而若有伴隨胃痛、胃脹等問題，也應讓胃稍作休息，減輕胃部的壓力。

圖 / 艾蜜莉

出處:<https://heho.com.tw/archives/210466>