

胃食道逆流是胃酸和食物往上流回食道，主因是食道下方的肌肉（賁門）無力關緊。常見症狀有胸口灼熱（火燒心）與泛酸，也可能引起慢性咳嗽或喉嚨卡卡。您可以透過改變生活習慣與飲食來改善，若情況嚴重請看腸胃專科醫師，並安排治療或進一步檢查。

常見症狀	原因與危險因子	日常改善方法
● 火燒心： 胸口或胃部有灼熱、疼痛感（胃酸逆流造成心因性胸痛）。 ● 胃酸逆流： 感覺酸液或食物流回喉嚨或口腔嘴巴有酸苦味（胃液刺激唾腺分泌大量唾液）。 ● 非典型症狀： 1. 慢性咳嗽（胃酸刺激氣管引發咳嗽） 2. 喉嚨有異物感、喉嚨痛（胃食道逆流到氣管或聲帶，無法排除） 3. 早上聲音沙啞（胃酸逆流到喉嚨造成聲帶受損） 4. 吞嚥困難（食道發炎使彈性降低） 5. 脹氣、打嗝（胃部機能變弱，易累積氣體） 6. 胸悶、易喘、夜間氣喘 7. 噁心、想吐（口中苦味）	● 賁門鬆弛： 老化或肥胖(大多有腹壓增加的現象)讓肌肉無法關緊。 ● 不良習慣： 吃飽馬上躺平、暴飲暴食、抽菸（尼古丁會增加胃酸的分泌）。 ● 刺激飲食： 1. 咖啡（導致食道下端括約肌鬆弛） 2. 甜食(巧克力 含可可鹼，會放鬆下食道端括約肌，易導致逆流) 3. 油炸物（脂肪量過高不易消化，胃會分泌更多胃酸） 4. 辣食（黑胡椒、辣椒、大蒜、洋蔥(對胃黏膜造成刺激))、薄荷（會放鬆食道括約肌，恐加劇症狀） 5. 碳酸飲料、氣泡水(氣泡撐大胃容量，促使胃酸往上衝)	● 吃完不躺： 飯後兩小時內不要平躺，保持身體直立至少半小時，睡前二小時不進食。 ● 飲食調整： 1. 採七分飽、細嚼慢嚥 2. 避免湯湯水水，進食乾濕分離(含高水量食物，容易快速大量吞食，壓迫食道括約肌) 3. 選白肉優於紅肉（紅肉飽和脂肪量高，過多油脂會讓食道大開，胃酸分泌增加） 4. 攝取足夠纖維（每天至少吃一碗半青菜，促進排便，避免便秘增加腹內壓力）。 5. 攝取低甜度水果(蘋果、芭樂) 6. 攝取嫩纖維(瓜類、嫩菜葉)

導致噁心感)。 8. 中耳炎、耳鳴 9. 牙齦發炎、逆流性牙侵蝕 10. 口臭 11.	6.甜度或酸度高的水果(鳳梨、橘子、番茄、葡萄柚、檸檬) 7.纖維多的菜莖 8.穀類(糯米、麵包、麥片) 9.植物性蛋白質:牛筋、蹄筋、紅豆、綠豆、黃豆、蠶豆。 10.茶 11.酒精(降低賁門壓力影響閉合) 12.醋 ● 壓力過大: 生活緊張、熬夜會增加胃酸。 ● 其他因子: 1.疝氣(胃突出超過橫膈肌) 2.藥物(肌肉鬆弛劑、普洛芬、阿斯匹靈及部份血壓藥) 3.懷孕(腹壓會增加) 4.缺鎂(濃度過低會影響括約肌,無法阻隔胃酸) 5.發炎(可造成組織損傷,食道功能異常) 6.運動少 7.睡太少 8.久坐 9.便秘 10.吃太燙 11.晚餐睡覺間隔短	7. 攝取穀類(白飯、冬粉) 8. 蛋白質攝取:無筋去皮瘦肉(雞、鴨、牛、豬、魚、海產、蛋)、豆腐、豆漿、豆花、豆干。 9.清淡調味 10.可飲用:白開水、無咖啡因的草本茶 ● 避免禁忌: 少吃高油脂(晚餐避免高油脂食物)、甜食、辛辣物、咖啡因(不要空腹喝咖啡,咖啡因會刺激胃酸分泌,對胃的刺激更大)。 ● 生活調整: 1.適度放鬆心情、 2.保持充足睡眠、 3.維持理想體重 4.不穿太緊的衣物 ● 尋求醫療: 如果症狀持續,請至腸胃專科門診就診檢查,並遵照醫囑使用藥物。
--	---	---