

胃食道逆流的日常防護

當出現胃食道逆流之症狀，除了就醫治療外，應從日常生活飲食習慣的改變做起。

- 1) 調整飲食習慣，三餐定時定量，避免睡前2小時進食，用餐後勿立即躺下，當出現症狀期間，應避免攝取咖啡因、巧克力、高糖、高油、刺激性辛辣、重口味食物，同時應注意平時哪些食物進食後會更不舒服
- 2) 維持健康的生活習慣，戒煙酒，睡覺時可將頭部墊高，減少胃酸逆流，避免穿過緊的褲子，以免增加胃部壓力
- 3) 養成規律的運動習慣，適時緩解情緒壓力，維持適當合宜的體重