

吃香喝辣不小心 胃酸上溢火燒心

～胃食道逆流

林口長庚營養治療科營養師 張皓婷



現代人因忙碌，三餐不定時，好不容易坐下來吃頓飯，卻因為接著要忙碌的事，就狼吞虎嚥，只為爭取更多時間。平時除了忙碌的飲食習慣，還有為了應酬而大餐不斷、灌酒成癮。諸如此類，長期不良的飲食習慣，是否讓你的身體開始出現吃飽後打嗝、腹脹或者是心灼熱感等消化不良的狀況呢？這就是常見的消化不良疾病——胃食道逆流。

胃食道逆流，又名「心灼熱」、「火燒心」，典型症狀是飯後心口灼熱、胃酸逆流上嗆，非典型症狀包含吞嚥有異物感、胸痛、睡眠障礙、喉嚨發炎或呼吸道症狀等。產生這樣症狀，主因是胃酸分泌過多，或食道抗酸機能不足等，若習慣暴飲暴食（常常太餓或太飽）、攝取高脂肪食物、刺激性飲料，容易使得胃酸分泌增加，進而導致胃食道逆流。除了飲食習慣，其他的危險因子有肥胖、缺乏運動、吸菸、代謝症候群等，也可能導致胃食道逆流的症狀。若放著不管，仍維持著不良飲食習慣，久而久之可能導致胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍等腸胃症狀。因此，當出現胃食道逆流症狀時，代表生活與飲食需要做適度調整了。

飲食注意及生活建議

胃食道逆流是一種慢性、復發性且進行性症狀，而且依個人症狀程度不同，或多或少影響到生活品質。若要改善，建議遵循以下事項：

一、養成良好飲食習慣

定時定量、少量多餐、細嚼慢嚥，切忌暴飲暴食。不宜單獨吃油炸類、辣味、糯米製品或單醣類食物（如蛋糕、麵包等甜點），以免刺激過多胃酸分泌，需有多元且均衡的食物攝取，如：吃飯時應配些蛋、肉、青菜等。戒除含酒精性、氣泡與含糖飲料，並減少含咖啡因飲料，如：咖啡、濃茶等。

二、生活型態調整

用餐時保持心情愉快，細嚼慢嚥，進食時間20～30分鐘，飯後至少休息10分鐘，再開始工作。不可亂服成藥，以免傷害胃腸。養成規律的作息，避免過度緊張，常保心情開朗。

胃食道逆流不是病，但發作起來要人命！值得慶幸的是，這個問題可藉由飲食及生活型態改變來改善，若已經有症狀，為了更好的生活品質，也避免未來進一步導致胃部疾病，從現在開始改變吧！