

胃食管反流 (胃灼热)

胃里存在一种强酸。由于胃壁的保护，这种强酸不会引起胃部不适。

但当强酸从胃部上升到食管中时，由于食管壁比胃壁更敏感，会导致我们产生灼烧感。这被称为“胃食管反流”。

采用以下的一般性措施简单易行、有助于缓解症状。

姿势措施

- 睡前或躺下前两到三小时进食。在这两至三小时内，可以喝水，但不建议喝热的或油腻的流质。



- 饭后避免向前弯腰或躺下（打盹）。
- 将床头抬高15厘米（比如可使用木钉）。

食物

- 少食多餐，每天进食五次。
- 一些食物和饮料会加重胃灼热。避免摄入脂肪，如红肉、香肠、油炸食品、糕点、牛奶及非脱脂乳制品。巧克力、辛辣食物、柠檬和酸橙也会加重胃灼热，此外，还包括咖啡、茶、薄荷、酒精饮料、可乐及汽水。
- 推荐食用绿叶蔬菜、土豆和当季水果。

其他措施

- 穿宽松的衣物，请勿勒紧腹部（请小心使用皮带！）。
- 如果您患有肥胖症，则减肥将有助于减轻胃部压力。
- 烟草会使灼热恶化，因此最好戒烟。



- 有些药物可能引发反流（如阿司匹林、消炎药、某些激素、安眠药等）。如果您服用这些药物，请告知您的家庭医生，以便了解是否用其他药物替代。