

嘉義市政府 員工協助方案電子報

December, 2021 VOL.14

健康保胃戰

胃食道逆流篇



歲末尾牙聚餐 揪揪揪

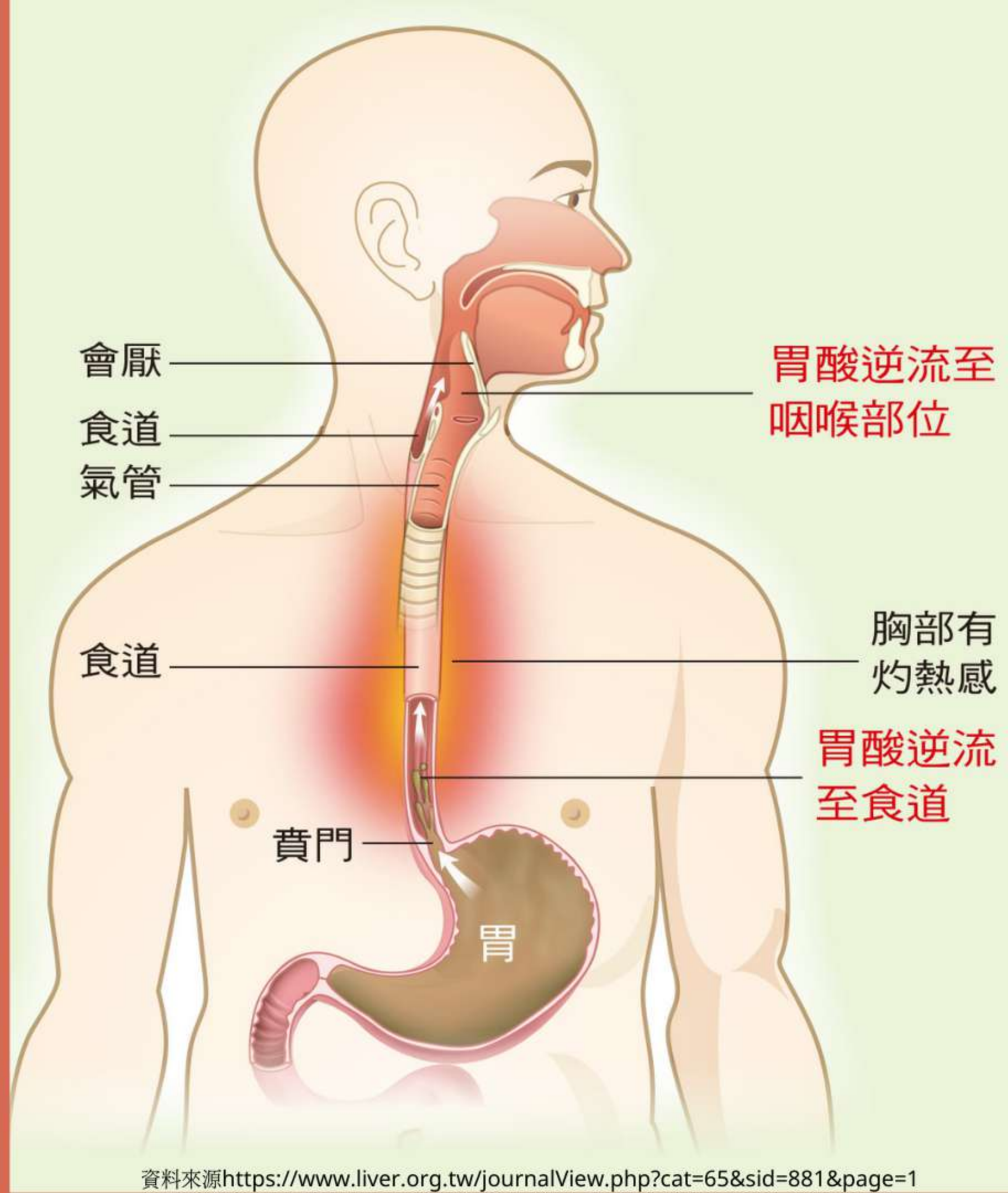
迎接歲末，各式尾牙聚餐場合特別多，接緊而來又是過年過節的暴飲暴食，享用美食的同時可別忘了留意腸胃狀況，這都是引發胃食道逆流的原因之一喔。

當胃部裡的胃酸或食物往上倒流進入食道、咽喉、口腔，或呼吸道等部位，所引起的不適症狀，就稱為胃食道逆流，也就是俗稱的「溢胃酸」或「火燒心」。

胃食道逆流

在正常情況下，胃酸應該只停留在胃裡面，因為胃酸的強酸會破壞食道黏膜，所以食道和胃部上方連接處的下食道括約肌（又稱賁門）正常收縮時，就能阻絕胃酸往上逆流到食道。

賁門原本只在進食、打嗝或嘔吐時才會打開，當它不正常開啓或收縮能力減弱時，胃酸就會逆流進入食道。



各種胃食道逆流症狀表現



典型症狀

胸口灼熱
(火燒心)



胃酸逆流



非典型症狀

咽喉疼痛



吞嚥困難



喉嚨沙啞



牙齦發炎



胸悶胸痛



夜間氣喘



中耳炎



耳鳴



典型症狀：近7成胃食道逆流患者，一周內會出現2次以上，像是胸口悶痛（火燒心）、灼熱感，時間可持續數小時。

而非典型症狀雖然不如典型症狀常見，但非典型症狀也會影響進食甚至正常睡眠。

為什麼會胃食道逆流??

綜合3大因素



生活相關因素

吸菸、肥胖、壓力緊張及生活作息異常

飲食相關因素

酒精類飲料、咖啡、茶、碳酸飲料、高油脂食物、辛辣食物、甜食、酸性食物 (例如柑橘類水果、檸檬或番茄等)。

藥物因素

部份慢性病常用藥物，如：鎮靜劑、氣喘藥、高血壓藥物等，可能降低食道括約肌的壓力，導致胃食道逆流。



改善胃食道逆流不適



- 飲食調整-避免暴飲暴食、三餐定時、定量
- 戒除菸酒、甜食、咖啡
- 減肥/維持正常腰圍
- 飯後別急著躺下-睡前 2-3 個小時避免進食
- 吃飯慢慢來
- 身心放鬆
- 睡覺時墊高上半身



趕緊造！ 拒絕四大類食物



1 增加胃酸分泌的水果：



柳丁



葡萄柚



番茄



鳳梨

2 刺激性食物：



酒精



濃茶



咖啡



辣椒

3 過甜食物：



巧克力

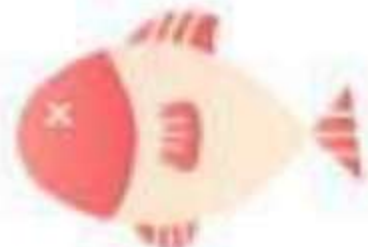


甜點

4 不易消化高脂肪食物：



炸雞腿



煎魚



薯條



油飯



全脂牛奶

趕緊來！保胃食物這樣吃



8 種食材 搞定你的胃



秋葵

保護、強化胃部黏膜



山藥

助消化



蘋果

助消化、保護胃、整腸



高麗菜

可改善消化性潰瘍



白蘿蔔

消脹氣、消化不良



韭菜

解胃脹氣、整腸胃



蓮藕

對胃黏膜有保護作用



梅子

促進消化、抗菌

想要保胃的第一步，就是要顧胃粘膜。胃粘膜跟黏液的成分是蛋白質、膠質，所以多吃一點含有蛋白質、黏液蛋白、果膠的食物，其實就可以保護胃部。不過雖然這些食物可以增加胃粘膜，還是要適量不能多吃。

「溫和」的食物，加上「正確」的作息，睡眠充足，身體才有辦法製造這些黏液，讓胃粘膜回到原本的樣子。





Try! 3招改善胃食道逆流



1.腹式呼吸鍛鍊橫膈膜

2.睡覺時面朝左

3.睡覺時抬高上半身

3招改善胃食道逆流! (1)腹式呼吸鍛鍊橫膈膜



吸氣時

吸氣後將下腹部鼓起



吐氣時

吐氣後使腹部內縮，
慢慢吐氣拉長時間，
將空氣完全吐盡。

進階說明

仰躺、膝蓋立起來進行，能徹底深呼吸，彰顯效果。
站著做腹式呼吸，要將雙腳稍微打開。

3招改善胃食道逆流! (2)睡覺時面朝左

*此示意圖非第一人稱，請以個人左側躺下。

右側朝下

胃會高於食道，
易發生胃食道逆流！

左側朝下

可減緩胃食道逆流！



進階說明

可搭配「抬高上半身」，效果更佳！

3招改善胃食道逆流! (3)睡覺時抬高上半身

傾斜枕

傾斜枕、側睡枕、
三角靠墊等枕頭，
將上半身抬高！



枕頭+毛巾

運用枕頭和毛巾
將上半身抬高！



枕頭

毛巾

進階說明

可搭配「睡覺時面朝左」，效果更佳！

健康保胃戰

任何食物吃太多，都會造成胃部的負擔，保護胃粘膜的吃法，大方向就是避開太辣、酸、油炸、高咖啡因的食物，會有減少胃粘膜刺激的效果。

另外也要記得三餐定時、定量、避免大小餐，多吃蔬菜、每天攝取足夠水份，飯後記得運動，相信胃部不適一定能多少獲得改善喔！





2021年即將結束，願大家所有的不如意都將過去，
EAP奉上最衷心的祝福與持續陪伴，
與您攜手邁向嶄新期望的2022年。

Happy New Year!

EAP
員工協助方案

發行單位：嘉義市政府人事團隊
員工協助專線：05-2770482#274
信箱：s150201@cyc.tw

