營 養 午 餐 文 宣 教 育

長期胃食道逆流恐增食道癌風險！簡鈺樺營養師：預防胃食道逆流 7 要訣

『嗝！怎麼中午的東西又都跑到口腔裡了？』、『胸口覺得怪怪的』…，這些反應或許常常是您的日常，但千萬不要習慣性的認為自己只是吃太飽或是消化比較慢，而延誤治療，小心長期胃食道逆流，也會增加食道癌的風險。財團法人癌症關懷基金會簡鈺樺營養師提醒，胃食道逆流的預防有 7 要訣，飲食有 3 點要注意！

➢ 胃食道逆流的成因：

簡鈺樺營養師表示，探討胃食道逆流的成因，要先從認識下食道括約肌開始，其是位於食道遠端的一環狀肌，於正常情況下，吃東西吞咽時，下食道括約肌放鬆讓食物的液體順利進到胃部。相對的，若下食道括約肌的閉合不正常，便會導致食物的反流及逆流的胃酸接觸道食道，引起胸部或喉嚨熱熱的感覺，就稱為『火燒心』，甚至有的人會提到：「溢赤酸」。

➢ 胃食道逆流的症狀：

『我沒有胃酸逆流感，但醫生說我胃食道逆流？！』

事實上逆流情況確實有可能不一定是胃酸！空氣、食物、膽汁或腸液，往上逆流到食道，都是常見不舒服的情形。而後續引發各式症狀，**可分為典型與非典型症狀：**

❖ 典型症狀：

1.胸口熱熱感　2.脹氣　3.持續打嗝　4.胃部不適　5.噁心

❖ 非典型症狀：

1.喉頭異物感　2.氣喘　3.吞嚥困難　4.反覆沙啞　5.慢性鼻竇炎　6.夜咳　7.胸悶　8.呼吸不順

➢ 預防胃食道逆流 7 要訣

飲食或習慣可以如何留意改善或預防胃食道逆流呢？可以如何調整搭配醫生治療或是個人習慣修正呢？簡鈺樺營養師表示，一般會建議大家先從習慣下手：

1.用餐細嚼慢嚥：用餐細嚼慢嚥可以減少胃部大塊質地的工作負擔。

2.用餐過程減少說話：用餐過程減少說話可避免空氣也大量夾雜進入腸胃道。

3.飲食定時定量：適量攝取，勿暴飲暴食並且定時定量。

4.飯後姿勢需留意：飯後躺在沙發上會增加腹部和胃部的壓力，建議踏步或去散步。因此包含部份長輩飯後馬上睡午覺的習慣也都特別需要留意。

5.穿寬鬆衣著：寬鬆衣著取代褲頭緊繃的服飾。

6.維持正常體重：異常體位會導致腹部壓力增加，壓迫到食道和胃腸道。

7.紓解壓力：腸胃道上有許多自律神經的神經叢，長時間的壓力與過度緊繃導致交感神經旺盛而引起胃部收縮，未留意有可能引起自律神經失調。

➢ 胃食道逆流飲食 3 點注意

1.減少刺激飲品：白開水取代咖啡、茶、酒精、汽水等刺激性飲品，酒精咖啡除了提到會影響食道黏膜膜外，還會讓下食道括約肌放鬆而加重食道逆流的症狀。

2.低油脂飲食：油炸、動物皮(如豬皮)、肉類油花較高的部位會因為所含油脂較高，使下食道括約肌壓力下降，易增加胃食道逆流的機率。

3.減少精製糖：冰淇淋、麵包、蛋糕、飲品等容易影響胃酸過度分泌。

參考資料:華人健康網