

顧好胃，日子才順：預防胃食道逆流

過年期間大啖美食、熬夜追劇或加班，許多人以為偶爾「火燒心」只要吃顆胃藥就沒事，但臺北市立聯合醫院陽明院區消化內科黃國維醫師提醒，長期胃食道逆流不僅影響生活品質，還可能導致食道狹窄、巴瑞特氏食道，甚至提高食道癌風險，這絕不是單純的小毛病，而是一個與慢性病、癌症風險密切相關的重要警訊。

胃食道逆流的成因

胃食道逆流是胃酸或食物逆流至食道，刺激食道黏膜造成發炎。當下食道括約肌功能失常或生活習慣不佳時，逆流就容易發生。常見誘因包括：

1. 體重過重或肥胖：腹部脂肪增加會提升腹腔壓力，使胃酸更容易逆流。
2. 飲食習慣：油炸、甜食、辣味、咖啡、酒精、巧克力等食物刺激胃酸分泌。
3. 晚餐過晚或吃完立即躺下：胃排空不及，胃酸易回流。
4. 抽菸：使下食道括約肌鬆弛，增加逆流機率。
5. 缺乏運動：腸胃蠕動減慢，體重增加，也容易造成胃酸囤積。

黃國維醫師指出，這些因素同時也是代謝症候群、心血管疾病與糖尿病的共同危險因子，因此調整生活習慣對整體健康同樣重要。

預防胃食道逆流：三調整、三避免

三調整：

1. 控制體重：維持健康 BMI 與腰圍，減輕腹部壓力。
2. 均衡飲食：少油炸、精緻糖，應以高纖蔬菜水果為主。
3. 作息規律：避免宵夜，吃飽後至少等待 2-3 小時再躺下，並搭配規律運動（快走、慢跑、瑜伽）。

三避免：

1. 避免暴飲暴食與刺激性食物：辣椒、咖啡、酒精、巧克力應節制。
2. 避免穿過緊腰帶或褲子：減少腹部壓迫，降低逆流機率。

3. 避免長期高壓與熬夜：控制壓力、維持良好睡眠，可減少胃酸過度分泌。

若出現以下症狀應儘速就醫：

1. 胃食道逆流超過兩週仍未改善
2. 吞嚥困難或疼痛
3. 胸口持續悶痛（須排除心臟問題）
4. 嘔吐帶血、排便黑色
5. 無刻意減重卻體重突然下降、食慾不振
6. 聲音沙啞、喉嚨異物感或持續咳嗽

黃國維醫師提醒胃食道逆流不只是靠藥物控制，更重要的是日常生活習慣的調整。改善飲食、控制體重、規律運動，不僅保護胃，也同時守護心臟與血管健康。健康促進是一場長跑，從今天開始，調整一個友善腸胃的生活方式，讓胃食道逆流遠離你。