

## 別讓胃灼熱作怪

### 02-15

農曆新年提供台灣人一個應得的休憩機會，讓他們暫時放下工作或校園生活，稍作喘息，與家人相聚。這也是時候讓人們盡情享用自家烹調的油膩大餐，和他們已經錯過一整年、令人垂涎欲滴的點心。不過有時候，這種馬拉松式地進食對身體有害。如果餐後你感覺到胸口有股不舒服的灼熱感，這可能是胃灼熱的症狀。

當胃酸堆積且逆流入食道，就會產生胃灼熱現象。通常在你彎腰或躺下時，疼痛感會加劇。偶發性的胃灼熱相當常見，所以不必過度恐慌。但是如果發生胃灼熱的次數頻繁、那你可能是罹患一種更嚴重的疾病，名為胃食道逆流疾病，又稱 GERD。GERD 是一種慢性消化系統的疾病，它和胃灼熱很類似，不過發作次數更頻繁，症狀也更加劇烈。

如果你經常有胃灼熱的症狀，有些方法可以舒緩你的不適。良好飲食是很好的起步。許多食物像是汽水、高油脂、油炸食物，還有黑胡椒都會引發胃灼熱，所以如果沒辦法完全不吃這些食物，至少應盡量避免。你最好每餐少量進食以幫助消化，並避免暴飲暴食。維持健康體重也能幫助舒緩症狀，因為減輕體重能降低胃壓，防止胃酸逆流回食道。如果這些方法都不管用，處方藥以及手術治療也是種選擇。