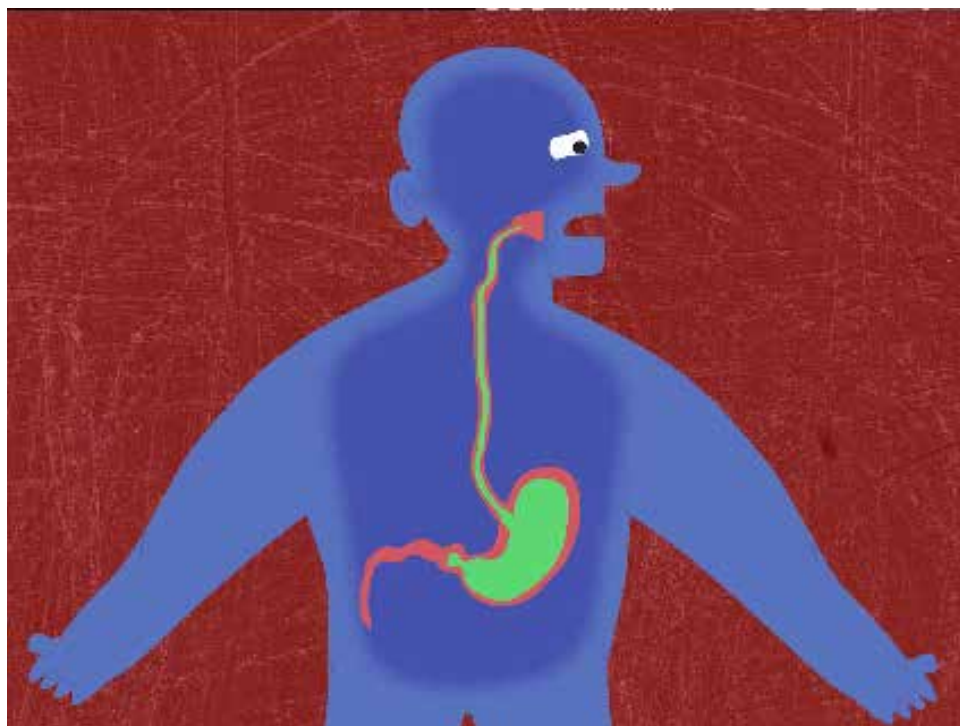


胃酸反流

什么是胃酸反流？



当我们吃东西时，我们咀嚼和吞咽，然后食物通过食道向下进入胃。胃酸会将食物分解成液体状。通常胃酸会留在胃中，但对于胃酸反流的患者而言，胃酸会逆流而上进入食管，引起刺激、不适和消化不良。

消化不良的症状



消化不良的症状可能包括胸痛、胸部灼烧感、吞咽困难、口臭、腹胀，甚至酸性液体或食物倒流。



病因及预防



- 不要暴饮暴食
- 尽量细嚼慢咽
- 避免吃油炸、油腻或高脂肪的食物
- 不要吸烟
- 避免辛辣食物
- 减少酒精和咖啡因的摄入量
- 不要深夜进食

不健康的饮食和其他习惯会导致胃酸分泌过多、增加胃部负担或减慢消化过程，继而影响消化。

如果不适持续，请尽快就医



如果你拥有健康的生活方式，却依然存在胃酸反流和消化不良，请咨询医生以确保你的症状不是由于其他潜在因素。

为避免胃酸反流和消化不良，请记住饮食需三思而行！