

★逆流性食道炎★

1. 減少情緒緊張及壓力來源。
2. 注意飲食習慣：
 - ◆三餐定時定量、少量多餐，細嚼慢嚥。
 - ◆避免菸、酒、咖啡、茶葉、甜食、油膩、糯米及辛辣刺激性食物。
3. 睡前 30 分鐘請勿進食，睡覺時可將頭部墊高，減少胃酸逆流的情形。
4. 請配合醫師藥物治療。