

聯安診所



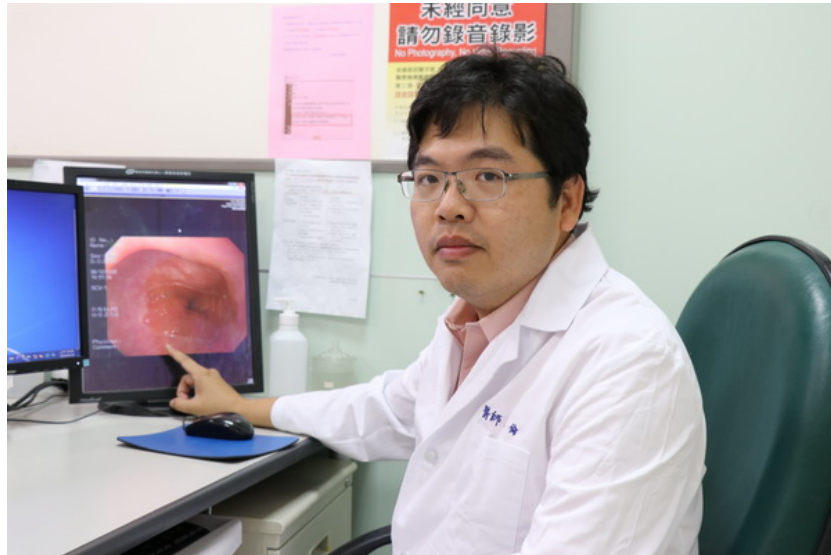
便秘 腹瀉

您的位置: 首頁 ->> 臺灣新聞

【大 中 小】【友善列印】

## 胃食道逆流患者 端午佳節別放”粽”

http://www.cntimes.info 2020-06-27 21:32:34



嘉義胃腸肝膽科蔡卓倫醫師在端午佳節吃粽子也要依個人狀況適量食用，才能健康過節。



嘉義胃腸肝膽科蔡卓倫醫師在端午佳節吃粽子也要依個人狀況適量食用，才能健康過節。

端午佳節將至，許多人應景食粽，但粽子黏膩不易消化，胃食道逆流患者易產生不適，嘉義基督教醫院提醒民眾，糯米製作的粽子黏性較高，不易消化，高脂肪、高鹽也會降低消化速度、刺激更多胃酸分泌，建議民眾吃肉粽時應少量食用、放慢速度、充分咀嚼，以減輕不適感。

日前一位患有高血壓及糖尿病等慢性病36歲男性，因上腹部疼痛合併嚴重的噁心嘔吐，而住進嘉義胃腸科的病房，經了解，可能是因為最近吃粽子才造成反覆的上腹部疼痛，合併噁心嘔吐症狀嚴重到連吃飯喝水都有困難。

嘉義基督教醫院胃腸肝膽科蔡卓倫醫師進一步指出，每當端午時節，因吃粽子而可能引起的常見疾病還有胃食道逆流，雖然該病不會致命，但是發作起來讓人寢食難安。胃食道逆流的臨床症狀包括：心口灼熱(Heartburn)、胸口灼熱疼痛、胃酸逆流(Regurgitation)、打嗝、脹氣、噁心、嘔吐等等。而其他非典型症狀(胃食道逆流潛在高危險群)包括：氣喘、胸痛、咽部異物感、再發性食道炎或喉痛、慢性咳嗽等等。

胃食道逆流性疾疾病「高危險群」包括：心臟病、高血壓、過敏性鼻炎、氣喘、洗腎、插管的病患、孕婦、嬰幼兒、容易緊張、壓力大的人、肥胖的人等等。醫師提醒，雖然胃食道逆流發作起來十分不舒服，但是如果能夠好好服從醫師的指示，改變生活習慣，定時定量的飲食控制及良好睡眠，避免油炸、高脂肪、刺激性食物、菸酒等，搭配

藥物服用，十之八九的病患皆可以得到良好的改善，在端午佳節吃粽子也要依個人狀況適量食用，才能健康過節。

(宋其佳報導)

【大華網路報】

【大 中 小】【友善列印】

**買圖庫** 非得花大錢？  
 — 小預算設計出完美作品 · 創意好夥伴PIXTA圖庫 —

版權 © 2006-2020 大華網路報 版權所有 用戶條款 隱私權聲明