



# แสบร้อนกลางอก ระวัง! กรดไหลย้อน

**กรดไหลย้อน** เกิดจากน้ำย่อยในกระเพาะอาหารไหลย้อนไปยังหลอดอาหาร จนทำให้รบกวนต่อการใช้ชีวิตประจำวันและอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้

## อาการ

- ! เรอเปรี้ยว
- ! แสบร้อนกลางอก
- ! รู้สึกขมในคอ เจ็บคอ

## ปัจจัยเสี่ยง

- ✗ กินแล้วนอนทันที
- ✗ กินอาหารรสจัด
- ✗ ความเครียด
- ✗ สูบบุหรี่จัด
- ✗ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ✗ น้ำหนักมากเกินไปมาตรฐาน BMI 25 กก./ม.<sup>2</sup>



## วิธีป้องกัน

- ✓ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
- ✓ กินอาหารปริมาณพอดีในแต่ละมื้อ
- ✓ งดน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ✓ งดสูบบุหรี่
- ✓ ไม่ควรนอนหลังจากกินอาหารทันที
- ✓ ควบคุมน้ำหนัก
- ✓ พักผ่อนให้เพียงพอ
- ✓ ไม่สวมเสื้อผ้าที่รัดแน่นเกินไป

