

# Q & A 輸入正確答案



- 強調生活型態改變與疾病緩解的關係最大。

(藥物、手術、生活型態)

- 採少量多餐、清淡及低油飲食。

(多量少餐、少量多餐)

- 細嚼慢嚥，使唾液與食物完全混合。

(狼吞虎嚥、細嚼慢嚥)

# Q & A 輸入正確答案



- 過胖時應減輕體重以降低腹壓。
- 睡前三小時避免進食。
- 進食後2小時內避免平躺、右側躺、趴睡、躺下做運動。
- 戒菸、戒酒：尼古丁與酒精會降低下食道括約肌的張力。
- 避免穿過緊的衣服、提重物、閉氣用力（如仰臥起坐、舉重）或彎腰等會使腹壓上升的動作。