

冬天一躺下就“烧心”？ 快自查你的睡姿和枕头

最近天气一冷，消化科门诊的“熟面孔”就变多了。很多朋友都有类似的苦恼：白天还好好的，一到晚上躺下，胸口就火辣辣的疼；半夜睡得正香，突然被一口酸水呛醒；早上起来嘴里发苦，嗓子还哑了。这些看似不起眼的小毛病，背后往往是反流性食管炎(GERD)在作祟。

为什么一到冬天，这个病就容易“抬头”？到底该怎么吃、怎么睡？传说中的“垫高枕头”真的有用吗？今天，消化内科的医生就来聊聊这其中的门道，帮大家舒舒服服过个冬。



为啥天一冷胃就“闹情绪”

很多患者纳闷：这胃病怎么还分季节？其实，冬季确实是反流性食管炎的“高发期”，主要有三个原因。

身体“零件”受冻收缩。寒冷的空气是一种刺激，会让身体的交感神经兴奋起来。这时候，外周血管收缩，血液会更更多地流向胃部等内脏器官。这种变化不仅可能让胃酸分泌增加，还会让食管下括约肌(也就是防止胃酸倒流的那个“阀门”)变得松弛。阀门关不紧，胃酸自然容易往上跑。

饮食口味变重了。天冷了，大家都想吃点热乎的、高热量的。火锅、浓汤、热咖啡、热茶，甚至喝点小酒暖暖身。这些高脂肪食物和热饮，虽然嘴上过瘾，但会延缓胃的排空速度，刺激胃酸分泌，同时进一步降低那个“阀门”的压力，反流风险直线飙升。

活动减少了。天气寒冷，大家都不爱动。吃完晚饭往沙发上一窝，追剧、刷手机，或者穿着紧身的保暖衣物蜷缩着。这些习惯都会增加腹部压力，挤压胃部，迫使胃里的东西向食管反流。

晚餐讲究个“时间管理”

既然知道这个病跟“吃”有关，那咱们就先从晚餐下手。想要晚上不“烧心”，得守好以下这几条规矩。

掐好“躺平”时间点。记住一个原则：吃完饭至少过3小时再躺下。如果你习惯晚上10:30睡觉，那最晚19:30就得放下筷子。给胃留出足够的消化时间，别带着一肚子食物上床。

饭量要把控。晚餐别吃太撑，七分饱最合适。胃里东西太多，压力大，更容易反流。

关注食物“红绿灯”。所谓“绿灯”就是推荐吃的食物，如低脂高蛋白食物(蒸鱼、鸡胸肉、嫩豆腐等)、碱性蔬果(南瓜、菠菜、香蕉等)。“黄灯”是适量吃的食物，如温热的杂粮粥、无糖酸奶。“红灯”则是



尽量不吃的食物，如辛辣食物、高脂肪食物(肥肉、油炸)、浓咖啡、巧克力、薄荷、柑橘、番茄、碳酸饮料、烈酒等。

看似“养生”实则伤胃

误区一：睡前喝杯热牛奶助眠。全脂牛奶脂肪含量高，蛋白质还会促进胃酸分泌。喝完牛奶2小时左右，胃酸分泌达到高峰，这时候你刚睡着，烧心反而更严重。

误区二：喝酒暖身。酒精会直接刺激食管黏膜，造成损伤和炎症。喝酒暖的只是皮肤表面，伤的却是食管内部，得不偿失。

睡姿不对睡觉遭罪

吃对了，还得睡对。对于反流性食管炎患者来说，睡姿直接决定了你这一夜是安稳还是受罪。我们给常见的睡姿进行排名，总结一下就是：能左侧就不右侧，能侧卧就不仰卧，千万别趴着睡。

第一名，左侧卧。强烈推荐的睡姿，这是由胃的解剖位置决定的。胃大弯在左侧，贲门(胃的入口)开口朝上。左侧卧时，胃酸想要“爬坡”反流到食管是非常困难的，食管接触酸的时间最短。

第二名，仰卧。中规中矩的睡姿，反流风险中等。但要注意，如果你平时打呼

噜或者比较胖，仰卧容易导致呼吸暂停，引发“窒息—反流”的恶性循环。

第三名，右侧卧。不推荐的睡姿。因为右侧卧时，胃酸更容易流向食管，受酸腐蚀的时间明显比左侧卧长。

最后一名，俯卧。绝对禁止的睡姿。趴着睡最糟糕。这会直接增加腹部压力，压迫胸腔，不仅容易反流，还可能导致夜间咳嗽和窒息。

枕头垫多高才管用

很多朋友听说“睡觉垫高点能防反流”，于是回家就把枕头垫得老高，结果第二天脖子酸痛，烧心问题还没解决。

错误做法：只垫高脑袋。如果你只是把枕头加高，让脑袋高出15厘米，脖子弯得像个“大虾米”，但胸部和腹部还是平的。这样不仅挡不住胃酸，颈椎也受不了。

正确做法：把“床”抬高。我们要的是从胃到食管形成一个“上坡”的趋势，利用重力把胃酸“压”下去。

怎么抬？垫高床头！可以用15至20厘米的实木块、专用的床脚垫，或者使用电动床，让床头整体抬高10至15度(约15至20厘米)。

枕头怎么选？枕头的高度只要适应侧卧时的单侧肩宽(8至12厘米)就行，重点是保持“头—颈—胸”在一条直线上，不要折叠压迫。

一句话记重点：抬高的是“床头”，不是“人头”；要全身像滑梯一样倾斜才靠谱。

冬季护胃“四件套”

冬季的反流性食管炎，说到底是一门关于“吃”和“躺”的艺术。管住嘴，调整好床的角度，让胃酸“逆流”不上来。最后，为了帮大家安稳过冬，我们总结了一套“防反流四件套”，请查收：

晚餐七分饱，少油少辣，争取在19:30前吃完。

餐后动一动，散步半小时以上，别吃完就窝在沙发里。

睡前管住嘴，睡前3小时内别吃东西，夜宵更是大忌。

睡觉有讲究，床头整体抬高15厘米，尽量保持左侧卧。

当然，如果调整了生活方式，症状还是不见好转，千万别硬扛，请及时到消化科就诊。我们会帮您把胃的“阀门”修好，让健康伴您过冬。来源：人民网



怡然晋中



晋中日报·晚报版宣