

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๑ / ๒๕๖๖ วันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กระทรวงสาธารณสุข

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักสารนิเทศ

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง **๙ ข้อปฏิบัติห่างไกล โรคกรดไหลย้อน**

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ๙ ข้อปฏิบัติห่างไกล โรคกรดไหลย้อน

กระทรวงสาธารณสุข มีข้อแนะนำเกี่ยวกับ ๙ ข้อปฏิบัติห่างไกล โรคกรดไหลย้อน ดังนี้

❖ **๙ ข้อปฏิบัติห่างไกล โรคกรดไหลย้อน**

๑. ลดน้ำหนักตัว รักษา BMI ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
๒. ทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด และหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
๓. ไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่คับหรือรัดแน่นเกินไป โดยเฉพาะบริเวณรอบเอว
๔. รับประทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่อึดเกินไปจนแน่น
๕. หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ไม่ควรนอนราบ ออกกำลัง ยกของหนัก เอี้ยวหรือก้มตัว
๖. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง ย่อยยาก รสจัด พืชผักบางชนิด เช่น หัวหอม กระเทียม
๗. หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด โดยเฉพาะในตอนเย็น
๘. ไม่ควรนอนหลังรับประทานอาหารทันที ควรรออย่างน้อย ๓ ชั่วโมง
๙. ใช้วัสดุรองขาเตียง ให้หัวเตียงสูงขึ้น ๖ - ๑๐ นิ้ว ไม่ควรใช้หมอนรองให้สูงเฉพาะ

มะเขือเทศ

ตอนเย็น

ศีรษะเพราะจะทำให้ความดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น

หมายเหตุ : หากมีอาการรุนแรงขึ้น หรือบ่อยขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาอย่างเหมาะสม

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

โทร. ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒



9 ข้อปฏิบัติ
ห่างไกล
โรครัดไหลย้อน

1. ลดน้ำหนักตัว รักษา BMI ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

2. ทำกิจกรรมผ่อนคลาย ความเครียด และหลีกเลี่ยง การสูบบุหรี่

3. ไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่คับ หรือรัดแน่นเกินไป โดยเฉพาะบริเวณรอบเอว

4. รับประทานอาหารในปริมาณ ที่พอเหมาะ ไม่อึดใจจนแน่น

5. หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรนอนราบ ออกกำลัง ยกของหนัก เอี้ยวหรือก้มตัว

6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง ย่อยยาก รสจัด ที่ขมฝักบางชนิด เช่น หัวหอม กระเทียม มะเขือเทศ

7. หลีกเลี่ยงการดื่ม น้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทุกชนิด โดยเฉพาะในตอนเย็น

8. ไม่ควรนอนหลังรับประทานอาหารทันที ควรรออย่างน้อย 3 ชั่วโมง

9. ใช้วัสดุรองขาเตียง ให้หัวเตียงสูงขึ้น 6-10 นิ้ว ไม่ควรใช้หมอนรองให้สูง เฉพาะศีรษะ เพราะจะทำให้ ความดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น

★ ★ หากมีอาการรุนแรงขึ้น หรือบ่อยขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาอย่างเหมาะสม

สำนักสารนิเทศ
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

<http://pr.moph.go.th> fanmoph pr_moph healthmoph moph channel

27 ก.พ. 66