

ไม่อยากเป็น โรคกรดไหลย้อน ควรทำตามนี้

เขียนโดย กองสาธารณสุข

วันพฤหัสบดีที่ 06 สิงหาคม 2020 เวลา 13:38 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 06 สิงหาคม 2020 เวลา 13:40 น.

ไม่อยากเป็น
โรคกรดไหลย้อน
ควรทำตามนี้





กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
ตรงเวลาและไม่เร่งรีบ



ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์



หลีกเลี่ยงของทอด
และของมัน



นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



ทำกิจกรรมคล้ายเครียด
เช่น ออกกำลังกาย
อ่านหนังสือที่ชอบ



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน



ไม่สูบบุหรี่



ไม่ควรกินอาหารในช่วง 3 ชั่วโมง
ก่อนเข้านอน

LINE Ramathibodi



ร.พ. รามาธิบดี กรุงเทพมหานคร
สามารถติดตามข่าวสารและรับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์
ของ รพ.รามาธิบดีได้ทางช่องทางโซเชียลมีเดีย รพ.รามาธิบดี
https://www.ramathibodi.ac.th/itgugugthies

1 / 1