



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Гастроэзофагеальный рефлюкс

Эта информация разъясняет причины, симптомы и порядок лечения гастроэзофагеального рефлюкса (GERD).

О заболевании GERD

GERD — это нарушение, при котором содержимое желудка попадает обратно в пищевод. Пищевод — это трубчатый орган, по которому пища и жидкости проходят из полости рта в желудок (см. рисунок 1).

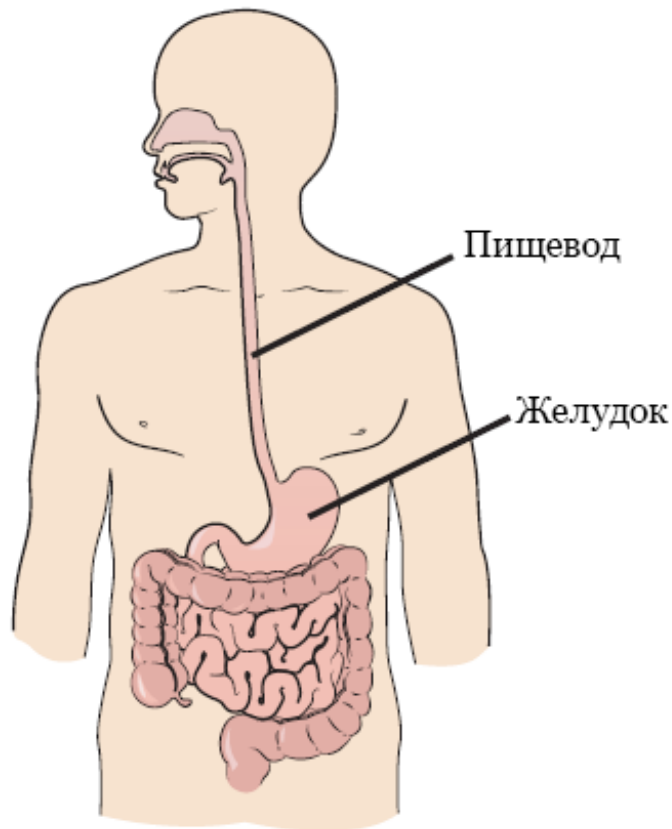


Рисунок 1. Пищевод и желудок человека

GERD может вызывать эзофагит, то есть воспаление (покраснение и отек) выстилки пищевода. Если вы не будете лечить эзофагит, он может привести к появлению язв, кровотечению и сужению пищевода. Он также может увеличить риск развития рака пищевода.

Причины GERD

GERD может быть вызвана различными причинами, включая:

- Употребление большого количества пищи за один раз
- Употребление в большом количестве:
 - жареной и жирной пищи;
 - острую пищу;
 - цитрусовых, например апельсинов, лимонов, грейпфрутов и лаймов;
 - шоколада;
 - Мята
 - томаты.
 - напитков с кофеином, например кофе, чая и газированных напитков.
- Выполнение физических упражнений сразу после еды.
- Лежачее положение, в особенности сразу после еды. Оно может способствовать возникновению отрыжки (перемещению пищи из желудка в пищевод, при котором появляется неприятный кислый привкус от желудочного сока).
- курение.
- алкогольные напитки;
- Наличие грыжи пищеводного отверстия, когда верхняя часть желудка выпирает через диафрагму. Диафрагма — это мышца, отделяющая грудную полость от брюшной полости (живота).
- Беременность.

- ожирение (избыточное нездоровое количество телесного жира);
- Сдавливание брюшной полости. Это может произойти, если:
 - тужитесь при опорожнении кишечника (когда вы ходите в туалет по-большому) из-за запора (когда опорожнение кишечника происходит реже обычного);
 - напрягаетесь при кашле, наклонах или при подъеме тяжестей;
 - носите брюки со слишком тугим поясом — из-за этого содержимое желудка может выдавливаться вверх и в пищевод.

Симптомы GERD

Симптомы GERD могут включать:

- изжогу, которая обычно появляется через 30-60 минут после еды;
- отрыжку;
- проблемы с глотанием;
- боль в груди;
- кашель;
- боль в горле;
- ощущение кома в горле.

Лечение GERD

Цель лечения GERD заключается в облегчении симптомов. Большинство людей начинает чувствовать себя лучше после приема лекарств и изменения образа жизни. Далее перечислены некоторые способы, с помощью которых вы можете облегчить симптомы GERD:

- Не ешьте большое количество пищи за один раз. Принимайте пищу небольшими порциями, но чаще. Это позволит вам съесть то же количество пищи, но меньшими порциями, которые будет проще переварить.

- Не ложитесь в течение как минимум 2-3 часов после еды.
- Не перекусывайте поздно вечером.
- Воздержитесь от употребления некоторых продуктов питания, например:
 - конфет, жевательной резинки и леденцов со вкусом перечной и кудрявой мяты;
 - жареной и жирной пищи;
- Воздержитесь от употребления некоторых напитков, например:
 - кислых соков, таких как апельсиновый сок;
 - алкоголь.
 - чая из перечной и кудрявой мяты;
 - напитков с кофеином, например кофе и чая;
 - газированных (шипучих) напитков, например сладкой газированной воды.
- Принимайте антациды (лекарства, нейтрализующие кислоту в желудке) или сидите прямо, чтобы облегчить изжогу.
- Не курите сигареты и не используйте другую табачную продукцию. В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам бросить курить. Если вам необходима дополнительная информация о нашей программе лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program), позвоните по номеру 212-610-0507. Вы также можете получить информацию об этой программе у своего медицинского сотрудника.
- С помощью блоков приподнимите изголовье своей кровати или спите на подушке в форме клина, чтобы верхняя часть туловища была приподнята. Это поможет справиться с симптомами ночью. Купить клиновидную подушку можно в ближайшей аптеке или в магазине медицинских изделий.
- Не допускайте сдавливания брюшной полости.
 - Ограничьте наклоны и интенсивную физическую нагрузку после еды.

- Не носите тесную одежду.
- Предотвращайте или лечите запоры. Для получения дополнительной информации о том, как справиться с запорами, прочитайте материал *Предотвращение запоров* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation).
- Если у вас лишний вес, для достижения здорового веса вам нужно потреблять меньше калорий, чем необходимо вашему организму, увеличить физическую активность или же прибегнуть к обоим способам. Для получения дополнительной информации о том, как сделать выбор в пользу здорового питания и физической нагрузки, прочитайте материал *Как улучшить здоровье через питание* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health).
- Обязательно принимайте лекарство, назначенное вашим врачом, согласно его указаниям.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику?

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если наблюдается что-либо из нижеперечисленного:

- ваши симптомы не начали исчезать после того, как вы попробовали способы лечения выше;
- появились проблемы с глотанием;

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) - Last updated on October 6, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center