

患者及照护者教育

胃食管反流病 (GERD)

本信息介绍了胃食管反流病 (GERD) 的成因、症状和治疗方法。

关于 GERD

GERD 是一种胃内容物反流入食管的疾病。 食管是指将食物和液体 从口腔输送到胃部的管道(见图 1)。

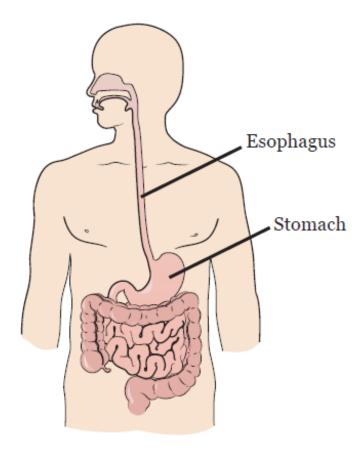


图 1. 食管和胃部

GERD 可导致食管炎。 食管炎是指食管内膜发炎(红肿)的现象。 如果不治疗食管炎,会导致食管溃疡、出血和狭窄, 还可能会增 加罹患食道癌的风险。

GERD 的成因

GERD 可能由许多因素引起,包括:

- 摄入大份餐食。
- 大量进食或饮用以下食物:
 - 油炸或高脂肪食物。
 - 辛辣食物。
 - 柑橘类水果,如橙子、柠檬、葡萄柚和青柠。
 - 巧克力。
 - 薄荷。
 - 番茄。
 - 含咖啡因的饮料,如咖啡、茶和苏打水。
- 饭后锻炼。
- 平躺,尤其是饭后。此举容易导致食物反流。(食物从胃进入食管的现象)。反流会在您的口腔中产生由胃液引起的酸味。
- 吸烟。
- 饮酒。
- 患有食道裂孔疝(胃部顶部凸出横膈膜)。 横膈膜是指分隔腹部和胸部的肌肉。
- 怀孕。

- 肥胖(体内脂肪含量过高且不健康)。
- 腹部受压。 如果您有以下情况,可能会出现腹部受压:
 - 便秘(排便次数比平时少)导致排便时拉伤。
 - 咳嗽、弯腰或提举物体时拉伤。
 - 穿着腰部过紧的裤子。 这种压力会将胃内容物向上挤入食 管。

GERD 的症状

GERD 症状可能包括:

- 胃灼热,通常发生在进食后30至60分钟。
- 反流。
- 吞咽困难。
- 胸痛。
- 咳嗽。
- 咽喉疼痛。
- 感觉喉咙有肿块。

如何治疗 GERD

治疗 GERD 的目的是减轻症状。 通过药物治疗和改变生活方式, 大多数人都会感觉好转。

以下是一些可以减轻 GERD 症状的方法:

● 请勿摄入大份餐食。 少食多餐。 此举可以让您进食同样份量的

食物,但进食的份量更容易消化。

- 进食后至少 2-3 小时内请勿躺下。
- 避免摄入夜宵。
- 避免食用某些食物,例如:
 - 薄荷和留兰香糖果、口香糖和薄荷糖。
 - 油炸或高脂肪食物。
- 避免饮用某些饮料,例如:
 - 酸性果汁,如橙汁。
 - 酒。
 - 薄荷和留兰香茶。
 - 含咖啡因的饮料,如咖啡和茶。
 - 碳酸(起泡)饮料,如苏打水。
- 服用抗酸药(缓解胃酸的药物)或坐直以减轻胃灼热。
- 请勿吸烟或使用其他烟草制品。 MSK 的专员可以帮助您戒烟。 如需了解有关烟草治疗项目的更多信息,请致电 212-610-0507 或咨询您的 MSK 医疗保健提供者。
- 使用木块抬高床头,或睡在楔形枕上,使上半身抬高。此举有助于在夜间缓解症状。您可以在当地药店或保健品商店购买楔形枕头。
- 避免腹部受压。
 - 讲食后限制弯腰和剧烈运动。

- 避免穿着紧身衣物。
- 预防或管理便秘。可阅读管理便秘(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation)了解详情。
- 通过饮食管理及物理活动保持健康体重。 可阅读*通过饮食变得更健康* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health),了解有关选择健康饮食及健康锻炼的详情。
- 遵医嘱服用医生开具的任意药物。

何时电话联系您的医疗保健提供者

如果您出现以下情况,请致电您的医疗保健提供者:

- 尝试上述治疗方法后,您的症状仍未好转。
- 吞咽困难。

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.

有关更多资源,请访问 www.mskcc.org/pe,在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) - Last updated on October 18, 2024

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利