

# 胃食管反流病如何调整生活方式

郑城婷

(成都市龙泉驿区第一人民医院 四川 成都 610100)

适量的饮食具有一定的规律性,这就需要让饮食更加规律,可以对食管起到一定的维持作用。当人们的饮食不够规律时,就会让消化道以及内分泌失调,从而引发各种胃肠疾病。人们因为从事的行业不同,因此胃肠疾病的发病率也不一样,通常来说,像销售、医护等职业因为工作十分繁忙,生活十分不规律,这类人群患有胃肠疾病的概率要远远高于常人。患有胃食管反流病之后,不仅要接受具体的治疗,还需要对生活方式有效进行调整。

## 一、胃食管反流病的症状

### (一) 胃灼热和反酸

胃出现灼热主要是胸骨后很容易出现烧灼感,这种反应通常在吃完饭后一个小时会出现。患者在平卧或者弯腰的时候容易出现,流入患者口腔中的食物呈现的性质为酸性,反酸的时候时常伴随灼热。

### (二) 吞咽食物十分困难

患有食管炎的时候对食物的吞咽会十分困难,主要是因为食管的反流物会对食管上皮和下皮造成一定的刺激,反流物也会造成一定的刺激,从而让人体的食管出现痉挛性疼痛,情况严重时很容易出现剧烈的疼痛,颈部更会出现放射,和心绞痛比较相似。出现食管痉挛时,人体部分功能会出现紊乱。食管会十分狭窄,对食物的吞咽会十分困难。

### (三) 其他症状

反流物会对咽喉部位造成一定的刺激,患者很容易出现声音沙哑的现象,咽喉部位会十分不舒服,很容易出现咳嗽、哮喘等疾病,并伴随有阵发性的气喘,部分患者会演化成肺炎,甚至让肺间质出现纤维化。

## 二、胃食管反流病的调整方式

### (一) 饮食调整

患有胃食管反流病,吃饭的时候需要细嚼慢咽,在口腔中将食物充分的咀嚼。这样不但可以让食物和唾液充分混合,进入胃肠的时候会比较容易,胃肠也容易快速消化和吸收。充分对饮食进行咀嚼之后可以对迷走神经中枢反射性的进行刺激,让胃肠能够有序的蠕动,更好的对食物进行消化和吸收。如果有没有对食物仔细的进行咀嚼,不利于肠胃对食物的消化,长期这样,很容易患有胃食管反流病。

进食需要均匀和缓慢,不宜进食过快。进食过快不能对食物进行充分的咀嚼,还容易因为吃的过多从而出现过饱的状态,从而引发急胃扩张,导致人们出现消化不良。人的大脑中有一个主管对进食量的饱感中枢进行控制,进食时充分的进行咀嚼会对饱感中枢造成一定的刺激,人们就会有一种饱的感受,然后就会将进食停止。如果吃饭吃的过快,饱感中枢接受信号和发出饱指令会十分缓慢。等人体真正接收到饱的指令时,已经进食过多。睡觉之前不能吃太多,避免病情有所加重,日常中需要少吃零食,因为零食不利于肠道的消化,无形中会增加胃肠的负担<sup>[1]</sup>。饮食中不能吃辛辣和酸甜的食物,因为这些食物很容易分泌过多的胃酸,将人体的防御机制进一步削弱。每次吃完饭之后可以吃一个口香糖,还可以在饭菜中加入生姜。

### (二) 睡眠

患有胃食管反流病的患者在睡眠时一定要将枕头抬高一些,高度保持在12-20cm,吃完饭之后不能立即卧床休息。睡觉之前需要适当的饮水,适当的进食,进食之后吧做适当的运动然后再进行休息。患者吃完饭之后不能立即休息,需要适当进行锻炼和活动,2-3个小时之后再休息。日常中对睡眠的习惯也需要进行改变,规律自身的作息时,休息的时候需要避免平卧,可以选择侧卧。

### (三) 不能过度用力

肥胖人员需要将自身的体重适当的减轻,生活中最好不要穿紧身的衣裤,日常生活中需要尽量避免腹内压增高的状况,弯腰以及从事体力劳动时不能过度用力。

### (四) 戒烟戒酒

患有胃食管反流病的患者需要戒烟戒酒,日常生活中不能大量吸烟和饮酒。因为香烟中含有大量的尼古丁,这在无形中会让食管下端的肌压力不断降低,酒水也一样,会降低食管下端的压力。

### (五) 忌食巧克力

患有胃食管反流病的患者需要忌食巧克力,因为巧克力中含有的黄嘌呤十分多,在细胞中属于一种强力抑制剂,会让食管下端的压力无故降低。日常饮食避免食用一些导致胃酸过多的食物,像:咖啡、辛辣食物、酸性饮料均不能食用,避免引起胃肠方面的疾病,从而引发胃食管反流病。

## 三、胃食管反流病的治疗

治疗胃食管反流病,主要的措施就是减少胃食管反流,将反流液的酸度有效降低,对食管增强清除力,对食管黏膜进行保护。

### (一) 一般治疗

治疗胃食管反流病时,需要避免进食后平卧,更需要睡前进行进食,饮食中不能吃过于刺激辛辣的食物,在戒烟过程中也需要戒烟。

### (二) 药物治疗

治疗胃食管反流病时,可以采取药物治疗,主要的治疗措施就是抑酸,采用H<sub>2</sub>R、PPI药物对分泌的胃酸有效进行抑制。抗击酸性物质时可以采用AL(OH)<sub>3</sub>、Mg(OH)<sub>2</sub>,对胃酸有效进行中和。还可以服用一些促进胃动力的药物,增加LES压力,促进胃排空。实施维持治疗,进一步减少复发,防止出现并发症。当部分药物治疗发挥不了相应效果时,可以采用联合治疗的方法。对患者的食管进行测压,发现患者食管动力出现异常时可以采用联合治疗。对患有食管炎的患者可以采用西咪替丁片、西沙比利进行治疗,当患者症状有所减轻需要单个服用西咪替丁。对药物的使用需要在医生的指导下进行使用,避免出现误服药物,从而引发其他方面的病情。

### (三) 手术治疗

当一般治疗和药物治疗发挥不了作用时,就可以采用手术展开治疗。对反流手术有效进行反抗,采用胃底折叠术,主要的目的是对胃内的内容物进行阻止,避免反流回食管。

### (四) 并发症治疗

患者一旦患有胃食管反流病时,很容易引起并发症,主要的并发症有:食管狭窄、Barrett食管。对食管狭窄进行治疗时可以采用内镜实施食管扩张术,对胃食管反流进行治疗时,需要借助内镜对Barrett食管进行清除,观察患者患有重度异型增生时需要及时采取手术展开治疗。

综上所述,患有胃食管反流病的患者要改变不良的生活习惯,睡觉将床头抬高15到20公分。肥胖者需要减肥减轻体重并加强运动,避免高脂肪饮食的摄入。日常生活中戒烟戒酒,防止烟和酒对食道的不良影响。饮食要忌辛辣食物和巧克力咖啡浓茶大蒜等,避免对肠道产生刺激。衣裤不要穿的过紧,腹部皮带不利过紧。在睡觉前三小时避免进食,避免消化不良。保持良好的心态,不要动肝火保持平静。

### 作者简介:

郑城婷(1984-8月-30日),民族:汉,性别:女,籍贯:重庆市,工作单位:成都市龙泉驿区第一人民医院,学历:硕士,职称:主治,研究方向:胃食管反流病。