



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

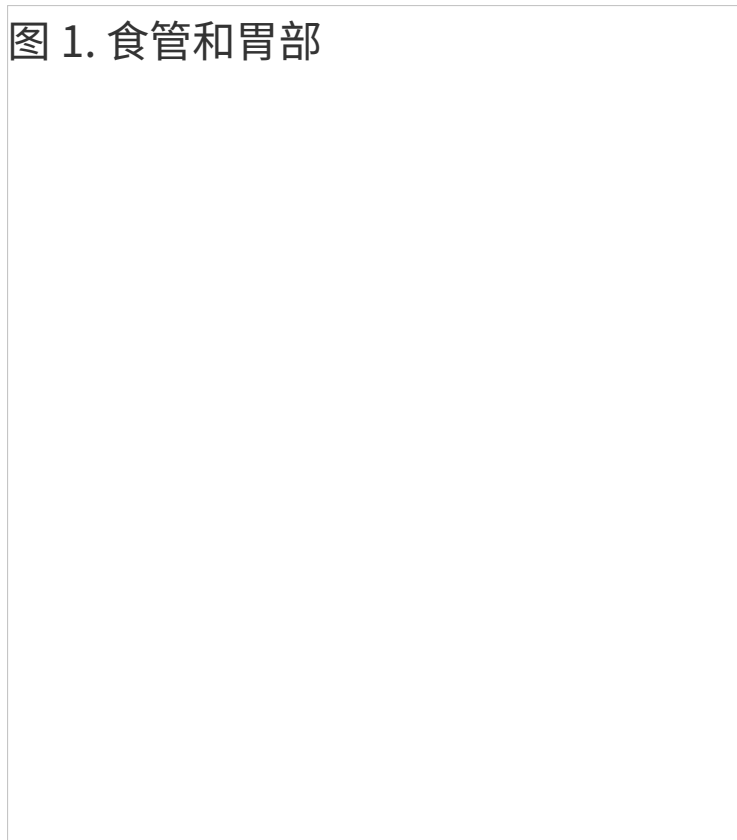


图 1. 食管和胃部

GERD 可导致食管炎，即食管内膜发炎（红肿）。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。这会使食物更容易反流（当食物从胃进入食管时，胃液会产生酸味）。
- 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，可能会患有缺铁性贫血：
 - 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
- 回流
- 吞咽困难
- 胸痛
- 咳嗽
- 咽喉疼痛
- 感觉喉咙有肿块

GERD 的治疗

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。这可以让您进食同样多的食

物，但每次进食的份量更少，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
 - 酒精
 - 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。如果您需要了解更多关于烟草治疗项目的信息，请致电 212-610-0507 联系我们。您也可以向医疗保健提供者咨询有关该项目的信息。
- 用木块垫高床头，或睡在楔形枕头上，使上半身抬高，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。

- 进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。有关如何管理便秘的更多信息，请阅读资源 *管理便秘* (<https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation>)。
- 如果您超重，则需要摄入低于人体所需的热量、增加运动量或两者兼顾，以达到健康的体重。有关选择健康食物和锻炼的更多信息，请阅读资源 *通过饮食变得更健康* (<https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health>)。
- 确保遵照医嘱服用医生开具的任何药物。

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 6, 2022

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