



## 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）。

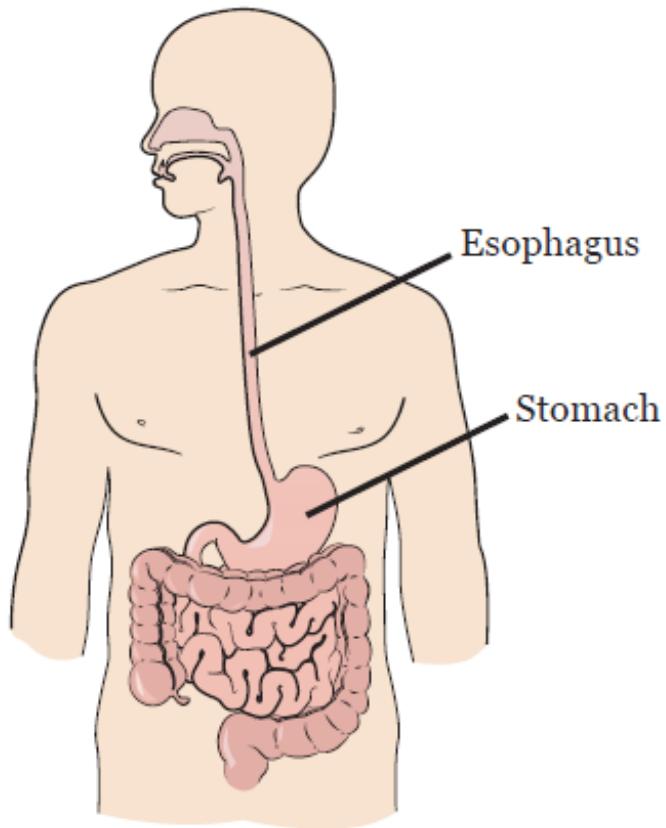


图 1. 食管和胃部

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。
  - 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。可阅读管理便秘(<https://mskcc.prod.acquia-sites.com/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(<https://mskcc.prod.acquia-sites.com/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](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。