

患者自我管理指导问与答

问题 1：怎样预防胃食管反流病病情加重或复发？

答：预防病情加重或复发，关键在于坚持良好的生活习惯。除了前面提到的饮食调整、规律作息和适当运动外，还要注意保持心情舒畅，避免过度紧张和焦虑。另外，定期复查也很重要，及时发现病情变化，调整治疗方案。如果出现新的症状或原有症状加重，要及时就医。

问题 2：胃食管反流病患者睡觉时有什么特别需要注意的吗？

答：睡觉时可以将床头抬高 15~20 厘米，这样可以利用重力作用，减少胃酸在夜间反流到食管的机会。避免右侧卧位，因为这种姿势会使胃部位置相对较高，容易导致反流。尽量保持左侧卧位或仰卧位，这样可以更好地减轻症状。

问题 3：胃食管反流病需要长期吃药吗？

答：如果症状比较轻，通过生活方式的调整就能控制病情，可能不需要长期吃药。但如果症状比较严重，或者有并发症，建议长期服用质子泵抑制剂等药物来控制胃酸分泌。不过，长期吃药可能会有一些不良反应，所以一定要在医生的指导下进行，定期复查，根据病情调整治疗方案。

问题 4：运动后感觉胃食管反流病症状更明显是怎么回事？

答：运动本身对身体是有益的，但运动的方式和时间很重要。饭后马上运动，尤其是剧烈运动，会增加腹压，使胃酸更容易反流到食管。建议患者饭后至少休息 1 小时再进行运动，而且最好选择散步、瑜伽等比较温和的运动方式。避免做仰卧起坐、举重等会增加腹压的运动。

问题 5：患有胃食管反流，怎样调整饮食可以减轻症状？

答：首先，要避免吃辛辣、油腻、酸性食物和巧克力，这些食物容易刺激食管，加重反流。其次，少喝咖啡、浓茶和碳酸饮料，它们会降低食管括约肌的压力，让胃酸更容易反流。尽量少吃多餐，不宜吃得过饱，特别是晚餐，睡前 3 小时最好别吃东西，这样可以减少胃酸反流的机会。