

治疗

烧心和返流可通过服用中和或减少胃酸的药物来治疗。此疗法可减少胃酸返流引起的不适并促使食管内层愈合。

饮食和生活方式亦可作出一些改变，这有助于减少症状的发生。

减少返流症状的小窍门

饮食

- 某些特别的食物会加重返流和烧心。这些食物因人而异。尽量识别并避免那些会加重您症状的食物。
- 通常会加重返流和烧心的食物包括：含脂肪的油炸食物、辛辣食物、巧克力、酒精和咖啡因。
- 睡觉前三小时避免进食。
- 少吃多餐。

生活方式

- 吸烟会加剧烧心，因此最好考虑戒烟。
- 设法减掉过度的体重。超重会给胃带来额外的压力。
- 不穿有紧腰带的衣服。
- 躺下时，尽量让头部高于胃。
- 尽可能减少压力。

欲知详情，
请咨询医生或浏览

heartburn.com.au



AstraZeneca Pty Ltd, ABN 54 009 682 311, Alma Road, North Ryde NSW 2113.

1. Digestive Health Foundation, Gastroenterological Society of Australia.

(澳大利亚肠胃病学协会消化健康基金。)

《成人胃食道返流性疾病。临床医师指南》

第三版，2001年9月。 02/10 AST2020/CIB/Chinese/Simplified

关于烧心的误传和真相

误传: “烧心是因所吃食物而引起的。”

真相: 虽然有些食物确实会加重烧心症状，但许多人无论吃什么都会出现烧心。这是因为烧心的根本病因仍是个医学难题。

误传: “烧心是无法控制的现实。”

真相: 即使您患有烧心，也不必默默承受。改变饮食和生活方式，加上医生的有效处理，大多数患者的病情都可缓解。

误传: “烧心只不过是一种小毛病。”

真相: 烧心虽然常见，但并不是小毛病。事实上，频繁的烧心会严重影响生活质量。此外，持久性的烧心可能是GORD的一个症状，如果不予治疗，会引起或导致其他的医学问题。

误传: “从药房买到的抗酸剂是最好的选择。”

真相: 这些药物仅仅用于缓解偶发性烧心。如果您有烧心或其他返流症状，且每周超过两次，或症状影响到您的健康，那么您就应该去看医生。

误传: “如果我服用药物来减少胃酸，我吃的食物就无法消化了。”

真相: 即使服用药物减少胃酸量，但为了保证食物的正常消化，胃仍能产生足够的胃酸。胃酸与胃内其他称作酶的物质共同分解食物。减少产酸的药物并不会减少这些消化酶的产生。

误传: “我病情好转一些，就可以停止服用抗返流药物了。”

真相: 可惜，如果不服用药物，大多数有返流症状的人仍会有麻烦。但有些人并不需要每天服药。在改变服药方式之前咨询医生，这一点很重要。

您仍然感到 烧心吗？



何谓烧心?

烧心(Heartburn)是一种起自胃部或下胸部上达咽喉的烧灼感,有时感觉就像食物在吐出来,而有些人在口腔后部会有一股酸苦感。烧心可持续数个小时,且常在进食后、躺下或弯腰时更为严重。烧心是返流最常见的症状。

何谓返流?

胃酸具有帮助消化食物的作用,胃酸向上进入食管(连接口腔与胃的管道),即会出现返流(Reflux);返流可引起刺激、疼痛和不适。返流的其他症状包括吞咽困难、过多的打嗝及反胃。

返流的原因是什么?

正常情况下,有一块环形肌可防止胃内物质向上进入食管。该肌肉像单向阀门,允许食物进入胃,却不允许食物原路返回。有时,此阀门不能正常工作,胃酸便向上进入到食管里面。食管暴露于胃酸,引起刺激和疼痛。

该病有多严重?

大多数人偶尔会有返流,而有些人返流则很频繁。如果您有烧心或其他返流症状,且每周超过两次,或这些症状对健康造成负面影响,那么您可能患有胃食道返流疾病(GORD)。GORD若未得到适当治疗,将对您的生活质量产生明显的影响并损伤食管。

如果患有GORD,返流的胃酸会损伤食管的内层并引起发炎。单从症状上看,并不可能判断食管是否受到了破坏。因而,如果发生恼人的症状,或症状超过每周两次,就应该去看医生。如果不予治疗,GORD也可导致更严重的并发症。幸运的是,采取适当的监控措施,其中很多并发症可以避免发生。

烧心检查

有烧心或其他返流症状是否需要看医生呢?请完成下面这个简单的测试。

烧心检查

	是	否
每星期您是否有两天或两天以上时间发生烧心或返流?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
即使服药后,您是否依然有烧心或返流的症状?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否觉得所服烧心或返流药物药效已不如从前?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
烧心或返流是否妨碍了您的日常活动?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
烧心或返流是否妨碍了您的睡眠?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

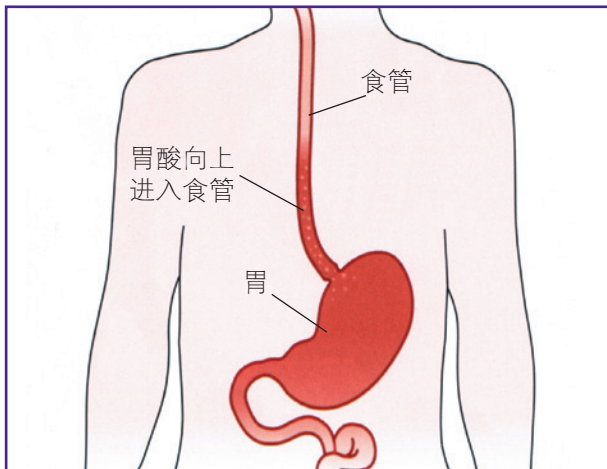
如果您对上述某个问题的回答是肯定的,那么就应该考虑去找医生检查。

看医生时,请带上此清单,这样您就可以和医生讨论自己的症状和治疗方法。只有医生才可以告知您现有的整套疗法,并推荐最适合的疗法。

欲知详情,
请咨询医生或浏览

heartburn.com.au

**烧心极为常见——
在澳大利亚,
大约每5个人中就
有1人每周至少出
现一次烧心。¹**



烧心感由胃酸向上进入食管所引起