



Расстройство пищевода

У вас диагностирована неэффективная моторика пищевода (IEM или гипотензивная перистальтика). Это относительно распространенное заболевание, которое может предрасполагать людей к дисфагии (затруднению глотания) и рефлюксу.

Причины неэффективной моторики пищевода (IEM) включают в себя:

- пожилой возраст (пресбиесофаг)
- Длительное действие кислоты и рефлюкса со временем
- Диабет
- Achalasia
- Склеродермия
- Полимиозит
- Болезнь Паркинсона
- Амиотрофический боковой склероз (БАС)
- Болезнь Шагаса
- некоторые наркотики

Симптомы нарушения подвижности пищевода могут имитировать гастроэзофагеальную и экстраэзофагеальную рефлюксную болезнь. Эти симптомы включают изжогу, дисфагию, отрыжку, кашель, прочистку горла, чрезмерную слизь горла, глобус (ощущение комка в горле) и охриплость. Важно диагностировать IEM как причину этих симптомов, потому что эти симптомы не улучшаются с традиционными антирефлюксными препаратами и могут ухудшиться с хирургической антирефлюксной терапией. Антациды и ингибиторы протонной помпы обычно не помогают. Они могут быть предписаны, однако, чтобы предотвратить дальнейшее повреждение пищевода. Если у вас есть IEM, вы должны понимать, что вы НЕ можете есть обычную еду, как большинство людей. Если вы едите большую пищу за один присест, значительная часть пищи может очень долго находиться в пищеводе. Пища может извергаться из пищевода и вызывать кашель, симптомы изжоги в горле и даже вдыхаться в легкие. Еда большой еды для кого-то с нарушениями пищевода может иметь разрушительные последствия. Поведенческие модификации имеют важное значение и включают в себя:

1. Ешьте небольшими частыми приемами пищи. Вы должны научиться есть, как коза. Перекусывайте и паситесь в течение дня. Избегайте больших и даже средних размеров пищи.
2. Никогда не ложитесь после еды. Пища, сидящая в пищеводе, может извергаться и в конечном итоге попасть в легкие. Дайте себе 3 часа после еды, прежде чем лечь.
3. Потребляйте жидкие альгинатные продукты после еды. Лучшая форма альгината доступна только в Великобритании и Европе, но ее можно приобрести на Amazon в виде жидкости Gaviscon Advance. Альгинат может образовывать плот и способствовать удержанию содержимого пищевода.
4. Будьте очень осторожны при приеме таблеток. Таблетки могут долго находиться в пищеводе и наносить значительный ущерб. Глотайте таблетки с большим количеством воды (12 унций) и оставайтесь в вертикальном положении в течение 1 часа после их приема. Попробуйте получить жидкие составы ваших лекарств, если это возможно. Составляющие аптеки могут производить практически любые лекарства в жидкой форме.
5. Ешьте сидя только в вертикальном положении. Гравитация может помочь опорожнить пищевод.
6. Избегайте кислой пищи. Кислая пища может скапливаться в пищеводе и усугублять симптомы.
7. Тренируйтесь и худейте. Физические упражнения после еды могут усугубить ваши симптомы и их следует избегать. Ешьте после тренировки.
8. Глотать только один раз за укус. Избегайте двойных ласточек. Взятие второй ласточки может уменьшить подвижность пищевода. Подождите 15 секунд после каждого укуса, прежде чем начать вторую ласточку.