



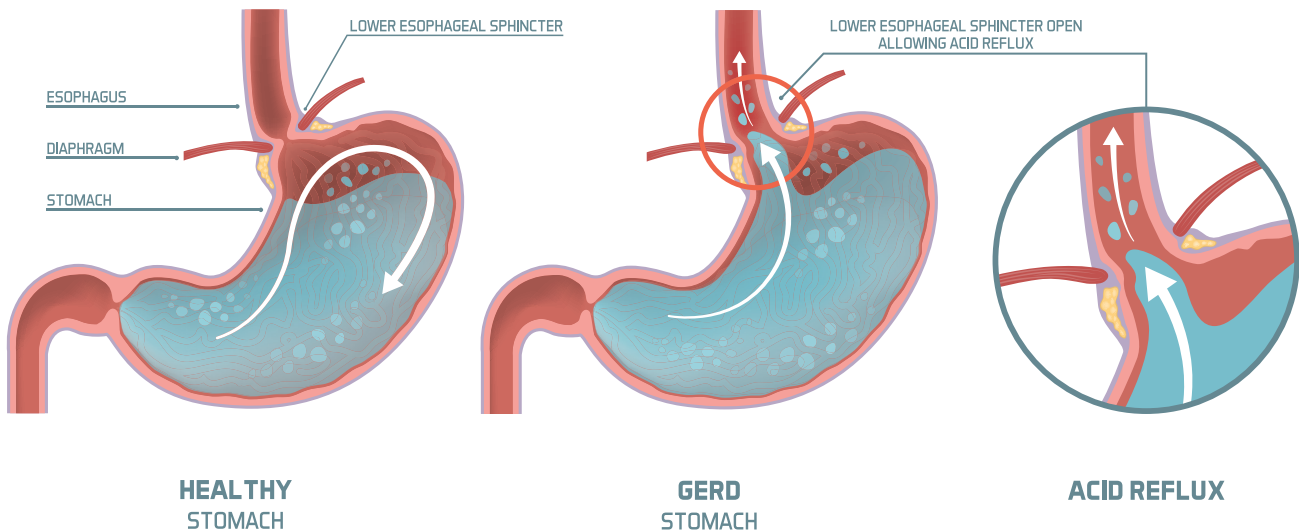
## Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ)

Что такое ГЭРБ?

Гастроэзофагеальный рефлюкс - это хроническое заболевание, которое возникает, когда содержимое желудка возвращается (рефлюкс) в пищевую трубку (пищевод). Это очень распространенная проблема. Это обычно вызвано неспособностью мышечного клапана (называемого нижним пищеводным сфинктером) между желудком и пищеводом закрыться должным образом. Обратная промывка желудочной кислоты раздражает слизистую оболочку нижнего отдела пищевода и вызывает симптом изжоги.



GASTRIC DISEASE



Изжога, которая является наиболее распространенным симптомом ГЭРБ, обычно ощущается как ощущение жжения за грудиной, поднимаясь к шее и горлу.

Каковы факторы риска для ГЭРБ?

- Беременность
- Курение
- Употребление алкоголя
- Избыточный вес
- Употребление определенных продуктов (жирная / жареная пища, шоколад, мята, чеснок, лук, томатный соус, цитрусовые)
- Пить определенные напитки (соки, газированные напитки)
- Ложиться после еды

Каковы предупреждающие знаки ГЭРБ?

Наиболее распространенными симптомами ГЭРБ являются изжога или отрыжка. Регургитация - это когда жидкость или пища из желудка движется из пищевода в рот.

Другие симптомы могут включать в себя:

- Грудная боль
- Охриплость
- Одышка
- Затрудненное дыхание
- Избыток слизи в горле и прочистка горла
- Хронический кашель
- Трудность глотания
- После носовых капель

Как диагностируется ГЭРБ??

Ваш доктор задаст вопросы о вашей истории болезни и симптомах. Вам может быть поставлен диагноз ГЭРБ на основании ваших симптомов или приема лекарств, чтобы увидеть, улучшаются ли ваши симптомы. Вашему доктору, возможно, придется заглянуть внутрь пищевода. Это можно сделать, пропустив через рот и живот длинную тонкую трубку, называемую эндоскопом, чтобы узнать больше о своих симптомах.

Как лечится ГЭРБ?

Для многих пациентов изменения образа жизни могут помочь улучшить симптомы. Эти изменения включают в себя:

- Избегать продуктов или напитков, которые могут вызвать симптомы ГЭРБ
- Не ложиться в течение 3 часов после еды и поднимать голову во время сна
- Бросить курить и избегать алкоголя

Другие методы лечения ГЭРБ включают в себя:

- безрецептурные антациды
- Отпускаемые по рецепту лекарства для снижения желудочной кислоты
- Операция, которая может понадобиться некоторым людям, когда другие методы лечения не помогают

Какие триггерные продукты следует избегать?

- Кофе (с кофеином или без кофеина) и напитки с кофеином расслабляют нижний пищеводный сфинктер.
- Цитрусовые и соки, такие как апельсин, грейпфрут и ананас, имеют высокое содержание кислоты.
- Помидоры и обработанные продукты на основе томатов, такие как томатный сок, паста и соусы для пиццы, очень кислые.
- Газированные напитки (газированные напитки) вызывают газообразное вздутие живота (вздутие живота), что увеличивает давление на нижний сфинктер пищевода, вызывая кислотный рефлюкс.
- Шоколад содержит химическое вещество под названием метилксантин из дерева какао, которое похоже на кофеин. Он расслабляет нижний пищеводный сфинктер, который вызывает кислотный рефлюкс.
- Мята, чеснок и лук расслабляют нижний сфинктер пищевода, вызывая кислотный рефлюкс.
- Жирная, острая или жареная пища расслабляет нижний сфинктер пищевода, а также задерживает опорожнение желудка и, следовательно, вызывает кислотный рефлюкс

# ACID REFLUX DIET



**BAD**



**GOOD**



**LESS**  
FATTY FOOD  
AND ALCOHOL



**MORE**  
WHOLE GRAINS  
AND FIBERS



COFFEE



WINE



FAT FOOD



SOFT DRINKS



CHOCOLATE



GARLIC



ONION



TOMATOES



CITRUS



PEPPERMINT



SPICES



DAIRY



GINGER



LEAFY GREENS



BROWN RICE



COCONUT



CELERY



BERRIES



MELON



BANANA



FENNEL



AVOCADO



APPLE



PEAR