



科学护理，改善胃食管反流不适症状

◎仪陇县人民医院 吴 琴

胃食管反流病（GERD）是一种常见的消化系统疾病，它会导致胃酸等胃内容物反流至食管，引起烧心、反酸、胸痛等不适症状，严重影响患者的生活质量。作为医务工作者，深知正确的护理对于缓解患者症状、促进康复的重要性。

饮食护理

科学合理的饮食护理对缓解病情至关重要，通过精准把控进食量与频率、合理调整饮食结构以及规范进食方式，能有效减少反流发生，助力患者身体康复。

控制进食量与频率：遵循少食多餐的原则，避免一次进食过多，使胃内压力过高，导致反流加剧。建议患者将每日三餐分为5~6餐，每餐七八分饱即可。尤其是晚餐，不宜吃得过饱或过晚，最好在睡前3小时前完成晚餐，给食物足够的时间消化，减少夜间反流的发生。

调整饮食结构：患者要减少高脂肪、高糖、辛辣、酸性及咖啡、酒精摄入，此类食物易加重反流。应多吃蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物，选瘦肉、鱼类、豆类等低脂低糖蛋白，满足营养且不影响病情。

注意进食方式：进食时要细嚼慢咽，避免狼吞虎咽，这样有助于食物充分咀嚼，减轻胃的消化负担。此外，进食后不宜立即平卧或剧烈运动，应适当站立或散步30分钟左右，借助重力作用促进食物排空，减少反流。

生活习惯护理

良好的生活习惯是改善胃食管反流病的关键助力，从调整睡眠姿

势、保持健康体重到规避增加腹压的行为，多维度优化日常细节，能有效减轻反流症状，提升生活质量。

调整睡眠姿势：睡眠时抬高床头15~20厘米，可有效利用重力作用减少夜间胃酸反流。可通过在床腿下垫木块或使用可调节角度的床垫来实现。注意，抬高的是床头，而非仅仅垫高枕头，因为单纯垫高枕头可能会使颈部弯曲，反而增加腹部压力，加重反流。

保持健康体重：肥胖会增大腹部压力，使食管下括约肌松弛，是胃食管反流病重要诱因。患者需合理饮食，配合运动控重，每周至少150分钟中等强度有氧运动，辅以适量力量训练，减轻体重可缓解症状、降低复发风险。

避免增加腹压的行为：日常生活中，要尽量避免弯腰搬重物、紧束腰带、长时间弯腰劳作等增加腹部压力的行为。这些行为会使腹部压力升高，迫使胃酸反流至食管。如果工作需要长时间弯腰，可考虑定时休息，适当伸展身体，缓解腹部压力。

症状护理

精准且及时的症状护理能极大提升患者舒适度，针对烧心反酸与胸痛等典型症状，采取适宜的缓解措施，可有效减轻患者痛苦，防止

病情误判与恶化。

缓解烧心、反酸症状：烧心、反酸发作时，患者可适量喝温水中中和胃酸。还能咀嚼口香糖，靠唾液分泌及其中碳酸氢盐缓冲胃酸。此外，遵医嘱用铝碳酸镁等抗酸药能快速缓解症状，不过要严格依规定剂量和时间服药，不可自行增减。

应对胸痛症状：胃食管反流病引发的胸痛易与心脏问题混淆。症状轻时，患者可放松休息、调整姿势观察。若持续不缓解或伴呼吸困难、心悸等，要立刻就医排查心脏疾病。确诊后，可用质子泵抑制剂抑制胃酸分泌，治疗原发病以缓解胸痛。

心理护理

胃食管反流病不仅折磨患者身体，更易引发心理负担，重视并做好心理护理，理解情绪、缓解压力，能为患者身心康复筑牢坚实防线。

理解患者情绪：胃食管反流病具有病程漫长、症状易反复的特点，患者需长期忍受烧心、反酸等身体上的不适。这种持久且反复的折磨，会逐渐侵蚀患者的心理防线，使其极易陷入焦虑、抑郁等负面情绪的泥沼，严重影响身心健康与生活质量。

缓解心理压力：要让患者明晰，焦虑、抑郁等不良情绪会成为胃食管反流病的“帮凶”，加重身体症状。医护人员和家属应积极引导，鼓励患者借助听音乐、看电影、与朋友聚会等轻松愉悦的方式释放压力，保持良好心态，助力病情好转。

胃食管反流病作为慢性病症，虽病程迁延，但只要采取科学合理的护理举措，患者就能有效减轻烧心、反酸等不适，显著提升生活质量。衷心希望上述实用的护理方法，能为患者及其家属提供有力帮助，助力患者早日摆脱疾病困扰。☺