



胃食管反流病患者需重视生活方式调整

◎南部县升钟中心卫生院 杨洪俊

胃食管反流病是一种常见的消化系统疾病，其主要表现为烧心、反酸、胸骨后不适，部分患者还可能出现慢性咳嗽、咽喉不适甚至哮喘等症状。该疾病的发生与胃酸反流进入食管有关，而生活方式因素在发病和病情加重中起着关键作用。虽然药物治疗能够缓解症状，但若不注重日常生活习惯的调整，往往会导致疾病反复。因此，科学的生活方式干预是胃食管反流病管理中不可或缺的一部分。

合理饮食是控制反流的关键

饮食习惯与胃食管反流病的发生密切相关，患者应避免进食过于油腻、辛辣、酸性或刺激性的食物，如辣椒、柑橘类水果、咖啡、巧克力、油炸食品和碳酸饮料，因为这些食物容易降低下食管括约肌的压力，加重胃酸反流。进食量要适度，避免暴饮暴食或餐后立即平卧。提倡少量多餐，减轻胃部压力，从而降低胃内容物反流的可能性。同时，睡前两到三小时避免进食，尤其是避免宵夜，有助于减少夜间反流的发生。

体重管理有助于改善病情

肥胖是胃食管反流病的重要危险因素，尤其是腹型肥胖会增加腹腔内压力，使胃酸更容易反流进入食管。因此，超重或肥胖患者应通过科学的饮食控制和适度运动来减轻体重。研究表明，体重每下降一定幅度，反流症状的发生频率和严重程度都会显著降低。适合患者的运动方式包括步行、慢跑、瑜伽和游泳等，需避免剧烈运动和增加腹

压的运动，如举重或倒立，以免加重反流。

改善睡眠习惯预防夜间反流

夜间反流不仅会影响睡眠质量，还可能导致食管黏膜受损加重。患者应避免平卧或趴睡，可适当抬高床头15~20厘米，使上半身处于略微倾斜状态，从而利用重力减少胃酸回流。对于习惯侧卧的人群，左侧卧比右侧卧更能减少反流的发生，因为胃的解剖位置使左侧卧位时胃出口高于胃内容物，减少了胃酸上涌的机会。此外，保证规律的作息，避免过度熬夜与精神紧张，也有助于降低反流风险。

避免不良嗜好和诱发因素

吸烟和饮酒是胃食管反流病的常见诱发因素，尼古丁会降低下食管括约肌的张力，酒精则会刺激胃酸分泌并损伤食管黏膜，因此患者应尽量戒烟限酒。此外，咖啡因和浓茶也应减少摄入，因为它们会加重胃酸分泌。紧身衣物和腰带过紧同样会增加腹压导致反流，因此建

议患者选择宽松舒适的衣着。日常中应尽量避免提重物、弯腰过久等行为，以减少对腹部的额外压迫。

心理调节与规律生活很重要

精神因素在胃食管反流病中也扮演着不可忽视的角色，长期处于焦虑、紧张或抑郁状态会影响自主神经功能，导致胃肠运动异常，加重反流症状。患者应学会通过冥想、深呼吸、音乐放松或适当社交来缓解压力。保持规律的生活作息，避免过度劳累，有助于身体恢复正常节律与消化功能。此外，与医生保持良好的沟通，了解疾病知识和自我管理方法，也能帮助患者减轻心理负担，增强战胜疾病的信心。

坚持药物治疗与调整生活方式并行

虽然生活方式调整在控制胃食管反流病中至关重要，但对于部分患者而言，单靠调整习惯仍不足以完全缓解症状，这时需要配合药物治疗，如质子泵抑制剂（PPI）或H₂受体拮抗剂来抑制胃酸分泌。然而，药物治疗若不结合健康的生活方式，疗效往往会受到影响，停药后也容易复发。因此，患者应理解“药物+生活方式”的双重管理模式，长期坚持，才能达到理想的控制效果。

胃食管反流病虽常见，但并非不可控，通过合理饮食、科学运动、改善睡眠、戒烟限酒以及心理调适，患者可以有效减少反流的发生频率与严重程度，提升生活质量。药物治疗在必要时可辅助控制症状，但生活方式调整才是根本。只有把健康的生活习惯融入日常，才能真正实现疾病的长期管理，减少复发风险。◎