

## **Изжога и гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь**

Изжога - это неприятное чувство жжения, боли жгучего характера в подложечной области и за грудиной. Изжога является наиболее типичным симптомом эзофагеальной рефлюксной болезни.

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ) встречается у 5% взрослого населения. В основе заболевания лежит увеличение продукции соляной кислоты желудком и заброс (рефлюкс) содержимого желудка и 12-перстной кишки в пищевод, что приводит к повреждению внутренней (слизистой) оболочки пищевода. К другим симптомам заболевания относятся: боли в верхней части живота, отрыжка, горечь или кислый привкус во рту, повышенное слюноотделение, хронический кашель и т.д.

*Как предотвратить изжогу и ГЭРБ?*

### **поменять режим питания:**

- \* заменить обильные приемы пищи частым дробным питанием;
- \* избегать приема пищи на ночь, не употреблять жирной пищи, т.к. она замедляет опорожнение желудка;
- \* не ложиться в течение 2-3 часов после еды;
- снизить употребление продуктов и напитков, которые могут
- способствовать возникновению изжоги: алкоголь, кофе и газированные напитки, шоколад, цитрусовые и цитрусовые соки, помидоры и томатный сок, чеснок и острые специи, продукты, содержащие мяту.

### **изменить образ жизни:**

- \* снизить массу тела, если она повышена. В некоторых случаях симптомы ГЭРБ полностью исчезают при снижении массы тела на 4-5 кг;
- \* не наклоняться и не делать физических упражнений сразу после еды;
- \* бросить курить и употреблять алкоголь;
- \* спать с приподнятым на 15-20 см головным концом постели. Можно подложить какие-нибудь предметы под ножки головного конца кровати или дополнительную подушку под матрас;
- \* не носить тесную одежду и тугие пояса;
- \* избегать стрессов.

При регулярно возникающей изжоге следует обратиться к врачу-специалисту для установления причины, т.к. нелеченная может привести к серьезным осложнениям.

МУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр»  
г.Новосибирск, ул.Кошурникова,16, [www.cmp.nsk.ru](http://www.cmp.nsk.ru)  
г. Новосибирск, 2009