**反流性食管炎出院健康处方**

|  |
| --- |
| **反流性食管炎出院健康处方** |
| **处方内容** | **咨询电话** |
| **医疗** | 反流性食管炎是胃和/或十二指肠内容物反流入食管，如我们通常所说的反酸、烧心，还有部分患者可以表现为单纯的咽部不适、胸痛，需要与咽炎、心绞痛相鉴别。1、出院后用药：出院后继续口服药物。用药时应遵嘱或药品说明书按时用药，防止自行停药或减量，同时要密切关注病情变化及用药后反应，如有异常反应及时到医院就诊。（1）需要注意的是，质子泵抑制剂和组胺H2受体拮抗剂，也就是拉唑类药物，餐前15-30分钟服用效果最佳。（2）促胃动力药需注意，吗丁啉如长期大量服用，可能导致严重心律失常、神经系统症状等不良反应，老年人需在医生的指导下严格使用。（3）联合用药机制复杂，需在临床医生的指导下服用。2、定期门诊复查：出院后按预约的复诊时间和地点门诊复诊，是否需要再次复诊和再次复诊时间遵循门诊复诊医师的医嘱。3、对于重度反流性食管炎和Barrett食管或反流症状严重的患者，需要定期复查胃镜。4、如果按时服药症状改善但停药后复发，需要长期吃药维持的，可考虑外科手术治疗。5、不适随诊：出现突发腹痛、大便颜色发黑、头晕心慌恶心面色苍白、呕血等情况及时就诊。 |  |
| **护理** | 1、饮食控制：（1）少量多餐，避免过饱。正确的饮食方式是细嚼慢咽，每餐只吃7至8分饱。（2）避免饮用浓茶、咖啡及辛辣刺激性食物，少吃甜食、油腻食物，少喝碳酸饮料。这些情况都容易刺激到胃酸的分泌，增加胃食道逆流情况发生几率。2、生活习惯：（1）戒烟、酒。烟酒刺激同样会刺激胃酸分泌，增加胃食道逆流情况的发生。（2）晚餐时间不要安排太晚。建议睡前的2-3小时不要吃东西，少量喝水没关系。吃完饭后最好保持站姿，或散步促进消化。（3）睡眠时头部用枕头垫高15至20公分，可预防胃酸逆流。3、体重控制：肥胖者的过量体重和脂肪，不仅会压迫食道和胃部，也会导致胃酸逆流。所以，平时要多运动，必要时减肥。4、复诊：胃镜检查有助于确诊反流性食管炎及有无合并症和并发症，及时就医避免盲目服药掩盖病情，延误治疗。 |  |
| **康复** | 1、超短波疗法:在炎症早期应用无热量超短波可以镇痛、消肿，促进炎症局限、吸收。2、调制中频电疗法:改善胃部血液循环及营养，提高胃肠等内脏平滑肌张力，曾强其蠕动收缩的能力，使其运动功能正常化。3、紫外线疗法:紫外线具有杀菌、消炎、增加免疫功能等作用。4、超声波疗法:可改善组织营养，可促进局部的血液、淋巴循环，加强新陈代谢，提高组织的再生能力和营养状况。5、运动疗法（1）仰卧平躺，双腿伸直同时抬起；10-15个/组，2-3组/次，运动时注意呼吸。（2）仰卧屈膝脚踩床，双手抱胸仰卧起；10-15个/组，2-3组/次，运动时注意呼吸。（3）进行慢跑，游泳，骑车，太极，八段锦等有氧运动，以提高全身耐力性运动能力和心肺功能，改善机体代谢。 |  |
| **营养** | 1、体重：超重和肥胖者，尤其腹部肥胖者,会因腹部压力而导致反流,所以要逐渐减轻体重,保持腰围女性小于80厘米，男性小于90厘米。2、平衡膳食，少量多餐，避免过饱，细嚼慢咽。3、慎用食物：肥肉、奶油、煎炸食品、巧克力等油腻食品；辣椒、胡椒、咖喱、薄荷、咖啡等辛辣刺激性食物；甜食、糕点、冰激淋、糖果等甜食。 4、避免浓茶、咖啡、烈酒、含气体饮料、鲜柠檬汁、鲜橘汁、番茄汁等酸味饮料。5、晚餐时间不可太晚，睡前2-3小时不吃东西，可以少量喝水。6、适当运动，饭后散步，不要饭后立即平躺。7、建议当体重明显变化或者症状加重时，到营养门诊就诊。 |  |