

告诉我吃什么丛书

〔美〕爱琳娜·麦琪 (Elaine Magee) 著
裴晓燕 译



酸返流病健康饮食

Nutrition
You Can
Live With

本书还包括大量有益健康的、美味可口的食谱
**Including Dozens of Healthful,
Mouth-Watering Recipes**

 中国劳动社会保障出版社

酸返流病健康饮食

Nutrition
You Can
Live With

本书还包括大量有益健康的、美味可口的食谱
**Including Dozens of Healthful,
Mouth-Watering Recipes**

图书在版编目(CIP)数据

酸返流病健康饮食/(美) 麦琪著; 裴晓燕译. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2003

告诉我吃什么

书名原文: Tell Me What to Eat If I Have Acid Reflux

ISBN 7-5045-4017-X

I. 酸… II. ①麦… ②裴… III. 食管返流-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 049088 号

Tell Me What to Eat If I Have Acid Reflux © 2002 Elaine Magee. Original English language edition published by Career Press, 3 Tice Rd., Franklin Lakes, NJ 07417 USA.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2003-0755

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

新华书店经销

煤炭工业出版社印刷厂印刷 北京助学印刷厂装订

890 毫米×1240 毫米 32 开本 4.625 印张 88 千字

2003 年 8 月第 1 版 2004 年 1 月第 2 次印刷

定价: 11.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

前 言

世界上有 18% 的人经历过酸返流病的折磨。虽然在胃食管返流病（GERD）的治疗方面，医学上已经有显著的进步，但是就目前看来，作为一种慢性且易复发的疾病，酸返流病仍然是难以完全治愈的。

事实上，胃食管返流病经常是难以诊断、难以觉察的。令人惊讶的是，在为数众多的患者中，只有一小部分患者寻求过医疗帮助。“自我治疗”的现象很普遍，但这样虽然能使症状暂时缓解，却常常会误入歧途。胃食管返流病的并发症常常因为服用非处方药而被掩盖。

众所周知，长期患有酸返流病的患者的症状会随着时间的推移而越来越少，而实际上病情却在不知不觉间越来越重了。所以，胃食管返流病的确诊也是很重要的。

近来，许多组织开办各种教育活动广泛宣传胃食管返流病的知识，最近出版的关于胃食管返流病癌变危险性的书籍吸引了众多酸返流病患者的兴趣，甚至是稍微有点儿酸返流病症状的人。作为从事这方面工作的学者，在向病人提供具体的饮食和生活方式的建议上我经常感到力不从心。实际上，大多数医生只注重胃食管返流病的药物治疗而不能向患者提供新的有益的饮食和生活方式疗法来帮助病人治疗疾病。然而，这样的方法却恰恰是成功治疗各种疾病的关键——包括酸返流病。

《酸返流病健康饮食》这本书就酸返流病的机制进行了深入的讨论，并剖析了该病的多种症状。该书涵盖了胃食管返流病的医药治疗及其步骤，并对其做了详细的说明，同时也提及了胃食管返流病最新的非手术治疗方法。

更重要的是，爱琳娜·麦琪关于酸返流病的这本书让读者更易于理解胃食管返流病，并且提供了一个患者熟识的、切合实际的方法来控制病情——更好的饮食和生活方式疗法。除了合理的生活方式方面的建议外，还有多种多样的食谱，相信任何读者读后都会产生这样的

感觉——酸返流病能得到有效控制。

爱琳娜·麦琪对酸返流病治疗的营养学方法做了深入而详细的研究，并制定了切实可行的膳食指导。相信这一定会使所有的患者有一个更好的生活质量。我向所有的酸返流病患者推荐这本书，作为最好的辅助治疗方法。

安东尼·斯塔波丽

纽约市圣·文森特医院

胃食道酸返流病科主任

目 录

概述	(1)
第 1 章 医生解答有关酸返流病的各种问题	(3)
第 2 章 你曾想知道的有关酸返流病及其食物 疗法的问题	(34)
第 3 章 远离酸返流病的十大饮食策略	(41)
第 4 章 准备减肥	(56)

目 录

第 5 章 没有烧心的假期	(83)
第 6 章 必备食谱	(101)
第 7 章 餐馆就餐原则	(130)

概 述

只要说出“酸返流病”这个词，你会惊讶地发现，和你谈话的人不是患有酸返流病就是他知道有人患酸返流病。我听说许多人已经被诊断患有酸返流病，而且我也到了患酸返流病的危险年龄，因为我已经 40 出头。我的确知道我的许多好朋友和他们的家人已经患有酸返流病。这就是我在“告诉我吃什么”这套医学营养学系列丛书中要写酸返流病的原因。

酸返流病是一种不应该被忽视或自我治疗的疾病。但令人担忧的是，几乎有一半的患者不知道他们正在经历痛苦实际上是一种疾病。

研究发现，在心理健康测试中，酸返流病患者的得

分低于其他慢性病（如糖尿病、高血压、消化性溃疡或心绞痛）患者的得分。

不过值得庆幸的是，酸返流病是一种可以治疗的疾病。现在，还有一个更好的消息：通过改变生活方式和药物治疗，大多数轻度酸返流病患者的病情可以得到有效控制。

如果你认为自己患有酸返流病，你首先要做的就是向医生请教有关的问题。然后配合医生找到适合你的病情的最佳治疗方式。无论你和你的医生采取何种治疗方式，这本书中有关饮食和生活方式的建议都会给你带来很大的帮助。

不要再遭受不必要的痛苦了。你应该先弄清楚你是否患有酸返流病，再寻找能够为你带来解脱的方法。相信读了这本书你肯定会受益匪浅。

第 1 章

医生解答有关酸返流病的 各种问题

本书主要介绍酸返流病患者的生活方式和饮食疗法。想了解这些知识，你首先要明白什么是酸返流病，谁会得酸返流病，发病的部位，病因以及发病机制。本章主要回答了以下几个问题——什么是酸返流病？怎样减轻酸返流病症状？应该选择非处方药还是手术治疗，它们的副作用和危险性又有哪些？回答这些问题就是本章要做的事情。它还包括如果你有机会和医生交流 1~2

小时的话，你有可能向医生咨询有关酸返流病的所有问题。

一、酸返流病的基本问题

1. 谁患了酸返流病

如果你患了酸返流病，你并不孤单。有 1 500 多万美国人每天都遭受“烧心”的痛苦，烧心是酸返流病的主要症状，另外有 4 500 万人至少每月会有一次这样的经历。据统计，大约 10% 的美国人都患有不同程度的酸返流病，而在全球范围内，酸返流病的罹患人群占总人口的 7%——男女老少都有可能患病。

2. 患酸返流病后机体反应是什么

酸返流病发作时，酸从胃内返流到食道，这里的“酸”是指胃内的酸，而“返流”是指从胃向上倒流进入食道下端。这听起来没什么，但极少量返流的胃酸就能损伤食道内壁，进而引起生活不便，如干扰睡眠、饭后极度不适、剧烈疼痛，而且不予治疗就会引起严重的并发症。

参考 1—1 酸返流病的治疗目的

1. 控制病情，使病人感觉良好。
2. 治愈食道炎症和损伤。
3. 控制和预防酸返流病的并发症。
4. 尽量避免酸返流病各种症状的影响，使每天的生活都能不受影响或受的影响最小。

当机体功能正常时，胃酸决不可能返流到食道，因为机体内有一个叫“下食道括约肌”的阀门连接胃贲门和食道下端，正常情况下食物只能从食道流向胃，继而在胃内被消化，但如果患有酸返流病，该阀门会频繁松弛，从而使胃酸倒流入食道。

3. 酸返流病可以治疗吗

酸返流病是反复发作的慢性疾病，不可能自发缓解或痊愈。从根本上说，酸返流病不可能根治，但长期药物治疗和生活方式疗法一般还是有效的，并可缓解大部分患者的病情。治疗方法包括改变生活方式、使用药物、手术或综合以上几种治疗方法。

4. 酸返流病的典型症状是什么

烧心！饱食后 30～45 分钟后，就会发生烧心。大量的胃酸返流到食道下端，引起的后果就是“烧心”，

感觉上是胸骨后或剑突下的一种灼烧样疼痛，它可向颈部或喉部蔓延。这种灼烧感可持续几个小时，其高峰通常是在饭后。偶尔烧心不一定就是患有酸返流病，但如果每周发作 3 次或更多或伴有其他症状（如喉部食物滞留、失血、体重下降）就可以诊断为酸返流性疾病。某些患者甚至可以感觉到回流至喉部的胃酸的发酵味。

参考 1—2 定 义

1. 食道的定义：

食道是连接喉部和胃的 10 英寸长的管道。

2. 食道炎的定义：

食道所受到的轻度或中度刺激。

5. 酸返流病的其他症状是什么

除了烧心，胃酸返流病的其他症状还有：

- 感觉食物倒流入口中并伴有酸味和发酵味。
- 声音嘶哑。
- 慢性咳嗽。
- 慢性哮喘。
- 打嗝。
- 胃胀。

6. 应该怎样对待偶尔发作的烧心呢

对于偶尔发作的烧心症状，大多数人在服用非处方药的同时改变一些饮食习惯和生活方式后，就可以得到有效控制。

- 避免能够引发烧心症状发作的食物和饮料（第2章对此有详细介绍）。

- 戒烟。

- 如果你超重的话，一定要减体重。就我个人的经历来说，我知道这绝对是“说着容易做着难”。但这一点又是如此重要，所以，本书第4章专门对此进行了介绍。

- 在睡觉前3~4个小时吃最后一顿饭或宵夜，这样当你睡觉时，你就很可能是空腹了。当你躺下时，胃内容物应该很少，也就不可能返流入食道。

7. 烧心仅是由不良习惯引起的吗？有其他机体方面的因素吗

也许你可以把“偶尔”的烧心归咎于不良饮食习惯、高脂肪饮食、饮酒过度、刺激性食品（如柑橘汁、辛辣番茄制品、巧克力）的摄入等，这些习惯都可以引起烧心——甚至健康的人也不例外。但是当你有频繁发生的烧心和酸返流病的其他症状和并发症时，酸返流病很可能是由其他机体方面的因素引起的。

**参考 1—3 怎么知道我的烧心症状
有多严重？**

- 每次烧心持续的时间有多长？
- 发生的频率有多高？
- 发生烧心时的强度有多大？

当你向医生或消化内科专家咨询时，你就会知道这些问题的答案。

酸返流病可能较严重的迹象：

- 一星期至少有 2 次烧心症状发作。
- 服用抗酸药或其他非处方药时，烧心症状不能缓解。
- 烧心的同时伴有食物梗塞、体重减轻或贫血。

8. 妊娠女性和烧心有什么关系

对于很多女性来说，首次有烧心感是在妊娠的后几个月。但是这种症状是因为不断长大的婴儿压迫孕妇的胃，从而使胃内容物返流入食道。这种类型的烧心无法靠食物疗法和药物治疗。但是一旦胎儿分娩，绝大部分女性都可痊愈。

9. 缓解病情的关键是什么

如果酸返流病的常见症状是胃酸从胃倒流入食道，

那么抑制胃酸返流、防止它刺激食道组织是缓解各种症状和使受刺激组织痊愈的关键。

10. 什么时候病情最严重

对于食道炎患者来说，与晚上相比，白天更容易出现症状——尤其是在饭后。食道组织的刺激和损伤会在饭后直接发生，这是因为当胃酸从胃中释放出来时，食道括约肌趋于松弛，从而使胃酸进入食道。

参考 1—4

为什么要戒烟？

如果你吸烟的话，烟草会加重你的酸返流病：

- 减少唾液分泌——唾液能保护食道。
- 刺激胃酸产生。
- 使食道和胃之间的括约肌放松，导致胃酸进入食道，刺激食道。

然而，某些患者更易在睡眠时出现烧心症状。这大多发生在饮食过多时，在你躺下后，你的胃就会从上下位旋转 90°呈水平倾斜，食道和胃的连接口也与胃及胃内容物处在同一水平上。

11. 治疗方法是什么

酸返流病的治疗方法一般是联合治疗，即饮食和生活方式的改变、非处方药和处方药，在某些情况下需