

胃灼热与消化不良

Heartburn & Indigestion



症状 - Symptoms

胃灼热是消化不良和胃食管反流症状的通用称法。当食管底部的肌肉过于放松时，消化液（包含胃酸）反流回食管或口中，产生烧灼感的现象称为反流。

消化不良会在饮食后产生胃胀和不适感，可能与反流相关。消化不良主要症状是在胸部靠近胸骨的位置有不适或灼痛感，口中有酸液或苦液的味道，或者痛感在睡觉时或弯腰时加重。

胃溃疡的症状可能与胃灼热和消化不良的症状相似，但某些人可能不出现任何症状。幽门螺杆菌（一种细菌）是导致胃溃疡的主要原因之一。医生建议如果出现胃溃疡症状，应该进行检查，如果发现该细菌，可以使用抗生素来治疗。

出现以下情况请就医：

- 一周出现2次以上的胃灼热症状
- 症状在使用治疗反流的药物后仍然出现
- 出现吞咽困难
- 出现其它症状，比如恶心、呕吐、体重减轻或者失去食欲
- 胃疼
- 呕吐物或者大便带血

心脏病发作的疼痛跟反流和消化不良的症状相似。出现以下情况请立刻叫救护车或拨打000：**眩晕或恶心，胸部有挤压和收紧的痛感、出汗气短、或者颈部、下颌、肩部、背部或下臂处出现痛感或收紧感。**

病因 - Causes

多种因素会导致胃灼热和消化不良，例如：

- 高脂肪食品，例如油炸食品
- 酸辣食品，例如咖喱或者柑橘类水果
- 圆葱和巧克力
- 酒品、咖啡和薄荷口味
- 吃得太多或者睡觉前吃东西

以下因素也很可能引起胃灼热或者消化不良：

- 怀孕
- 腰部的衣物过紧
- 某些药物或者疾病
- 超重
- 焦虑和压力感
- 吸烟

药剂师会询问您的病史以及其它相关问题，来帮您确定导致症状的原因，并决定是否需要将您转诊给医生。

生活保健 - Lifestyle options

您可以通过以下方式避免或控制胃灼热和消化不良：

- 控制食量，和少吃高脂肪食品
- 避免在睡前2个小时内进食
- 避免会加重胃灼热症状的食物和饮品（请参见以上诱因）
- 减肥
- 避免衣物过紧
- 如果症状在睡眠时加重，请升高床头或垫高头部和肩部
- 如果您认为您所使用的处方药可能引起胃灼热，请向药剂师咨询来决定可能的替代药品

医疗保健 - Pharmacy options

如果您正在服用任何其它药物，或者您有任何其它健康问题，请务必告知药剂师，因为某些非处方药可能不适合您。

药物可以帮助缓解胃灼热症状，消解炎症，减少产生并发症的可能：

解酸剂 (Antacids) 可以通过中和胃酸缓解胃灼热症状，药效可达4小时左右。口服剂比片剂的药效发挥得更快。务必使用量具以确保服用准确剂量。不要与其它药物同时使用，避免药物相互作用，请向药剂师咨询获得更多治疗意见。

H2受体拮抗剂 (H2 antagonists) 适用于较轻的症状，或者其它药物（比如下面提到的）不适合的情况。

质子泵抑制剂 (Proton pump inhibitors) 可以减少胃酸量，是最有效的治疗方式。每天使用一次。在没有得到医生的建议的情况下，只能短期使用，例如不能超过2个星期。

请向药剂师咨询获取最适合您的治疗方案。

更多信息 - More information

健康咨询服务 (Health Direct):
www.healthdirect.gov.au

澳大利亚饮食指南 (Australian Dietary Guidelines):
www.eatforhealth.gov.au

澳大利亚肠胃协会 (Gastroenterological Society of Australia):
www.gesa.org.au

免责声明：以上信息仅作参考指南，在发布时为最新信息，不能替代药剂师和医生的意见。

出现紧急状况，请拨打 000

Disclaimer: The information provided is a guide only, is current at time of publishing, and is not intended to replace the advice of your pharmacist or doctor.

IN EMERGENCIES DIAL 000.

Health Information Australia

PO Box 9421
Deakin ACT2600

P: 1300 598 884
www.healthinformationaustralia.com.au

**HEALTH
INFORMATION
AUSTRALIA**
Proudly supporting Global School Partners