



РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ГАСТРОЭЗОФАГЕАЛЬНОЙ РЕФЛЮКСНОЙ БОЛЕЗНИ (ГЭРБ)



Уважаемые родители, вашему ребенку поставлен диагноз гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ). Пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации, для того чтобы процесс выздоровления протекал без осложнений.



ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ГЭРБ

Желудочно-пищеводный рефлюкс – это состояние, при котором по тем или иным причинам наблюдается нарушение работы клапана, разделяющего пищевод и желудок, что, в свою очередь, приводит к попаданию кислого желудочного сока в пищевод.

В отличие от слизистой оболочки желудка, которая хорошо защищена от раздражающего действия кислоты, слизистая оболочка пищевода не имеет никакой защиты от кислого желудочного сока и быстро воспаляется при контакте с ним.

В случае желудочно-пищеводного рефлюкса происходит обратное затекание кислого желудочного сока в пищевод (в норме пища проходит по пищеводу в желудок и не должна возвращаться обратно). Время от времени желудочно-пищеводный рефлюкс (отрыжка пищей) встречается практически у всех здоровых детей и взрослых.

При частом повторении желудочно-пищеводного рефлюкса развивается воспаление нижнего отдела пищевода – гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (сокращенно ГЭРБ).

Основной причиной ГЭРБ у детей является частое переполнение желудка пищей и слабость мышц, перекрывающих переход из пищевода в желудок. В редких случаях причиной упорной изжоги и обильной отрыжки у ребенка может быть сужение выхода из желудка или аллергия на пищевые продукты, а также ожирение и прием некоторых лекарств.

В лечении ГЭРБ важнейшей составляющей является выполнение рекомендаций по изменению образа жизни и характера питания.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗМЕНЕНИЮ ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Попытайтесь нормализовать массу тела ребенка. Снижение лишнего веса способствует положительной динамике лечения.
- Старайтесь, чтобы ребенок избегал нагрузок на мышцы брюшного пресса, работы внаклон, ношения тугих поясов, ремней.
- Обратите внимание, чтобы ребенок спал на кровати, головной конец которой приподнят на 10–15 см (особенно если симптомы возникают ночью).
- Контролируйте прием лекарств, которые могут угнетать перистальтику пищевода и функцию нижнего пищеводного сфинктера ребенка или оказывать прямое повреждающее воздействие на слизистую оболочку его пищевода.
- Постарайтесь нормализовать стул ребенка.

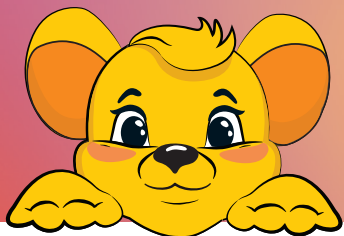


РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

- Исключите переедание и закуски перед сном. Последний прием пищи ребенка не позднее, чем за 2 часа до сна.
- Рекомендуется не лежать после еды в течение 2 часов.
- Проследите, чтобы ребенок принимал пищу 3–4 раза в день небольшими порциями.
- Исключите из рациона ребенка острую, горячую и очень холодную пищу, которая оказывает повреждающее действие на слизистую пищевода.
- Исключите газированные напитки, повышающие внутрижелудочное давление и тем самым способствующие гастроэзофагеальному рефлюксу.
- Исключите или уменьшите потребление жиров, которые угнетают двигательную активность желудка.
- Постарайтесь ограничить или исключить употребление продуктов, способствующих гипотензии нижнего пищеводного сфинктера, – кофе, шоколада, зеленого лука и чеснока, томатов и цитрусовых.

ВАЖНО!

Несоблюдение рекомендаций по изменению образа жизни и питанию приводит к рефрактерному течению заболевания (ГЭРБ не поддается лечению).



5 ПРАВИЛ ПРИ ГЭРБ



Возвышенное положение во время сна.
Головной конец кровати нужно приподнять
на 15–20 см.



1,5–2 часа после еды не ложиться.



После еды не наклоняться.



Исключить кофе, крепкий чай, шоколад (для взрослых – сигареты, алкоголь).



Исключить факторы, приводящие к повышению
внутрибрюшного давления:

- не переедать
- не пить газированные напитки
- не поднимать тяжести
- не стягивать живот узкой одеждой, тугими поясами (ремнями)
- постарайтесь избавиться от лишнего веса.

Желаем вам скорейшего выздоровления!
Коллектив клиники «Здоровёнок»
и ваш лечащий врач _____