

膽汁反流性胃炎是怎麼回事？教你幾招應對辦法，關鍵時候用的上

現如今，隨著人們生活水準的提高，越來越多的人保持著不良的生活習慣，例如熬夜、喝酒、抽煙、刺激性飲食等。當出現暖氣、食欲下降、反酸等不適時，通常不會引起重視，而是認為身體恢復能力很強，很快症狀就會消失。

但是部分情況下，身體出現反酸、暖氣、食欲不振的症狀時，很可能是膽汁反流性胃炎引起。下面就帶大家瞭解一下，此外還會教大家幾種應對方法，關鍵的時候或許能用上。

一、膽汁反流性胃炎是怎麼回事？

日常生活中，有不少人因為不正確的生活習慣，誘發了膽汁反流性胃炎，患者可能出現很多不適症狀，嚴重降低了人們的生活品質。那麼這種疾病的出現到底是怎麼回事呢？

通常情況下，人體生產的膽汁由膽囊儲存，當有食物進入身體，膽囊就會收到信號，使膽汁流入膽總管，最終進入十二指腸。膽汁屬於偏鹼性，與偏酸性的胃液中和後，體內消化酶的活性就會提高，從而起到幫助消化的作用。

不過，若是膽汁不按照上述情況流動，反向流至胃部或者食道，患者此時會出現胃部的不適，例如燒心等。導致這些症狀的原因，主要是因為胃粘膜會受到鹼性物質的刺激，從而出現感染現象，例如粘膜水腫、血管擴張充血等。

相信很多人都有疑問，膽汁為什麼會反流到胃裡？原因主要有以下幾種。

首先吃飯太快太飽，會導致胃內積攢太多食物，經過胃部的消化後，仍無法順利進入腸道，此時膽汁就容易反流至胃部。

其次是吃飯沒有規律，對於大多數人來說，吃飯的時間都是相對穩定的，而我們的腸胃同樣也有生物鐘。若在腸胃「休息」的時候進餐，可能會由於身體消化動力不足，從而出現膽汁反流的情況。

若患者長期處於焦慮、抑鬱、恐怖的精神狀態下，也有可能患上膽汁反流性胃炎。因為不良的精神狀態，會使胃腸動力受到影響，從而改變膽汁排泄過程，其中就包括膽汁反流進胃部。

此外幽門螺旋桿菌感染，可能會損害患者的胃粘膜，從而導致胃粘膜炎。若長期得不到干預，會增加體內胃泌素的釋放，此時胃部、十二指腸的消化動力會受到影響，從而出現膽汁反流的情況。

再者是進行胃大部分切除術、膽囊切除術等手術之後，身體正常的解剖結構改變，此時胃部與十二指腸的協調功能受到影響，從而導致膽汁反流至胃部，最終引發膽汁反流性胃炎。

最後是患有膽囊結石、膽囊炎等膽道疾病的

患者，體內膽囊收縮素、胃動素的分泌功能發生紊亂，此時容易引起膽汁反流。在臨床上，大約有50%的膽汁反流性胃炎患者，都是由於這些病理因素導致的。

以上，就是對膽汁反流性胃炎的簡單介紹。這是一種臨床上很常見的疾病，在患病後患者的身體也會出現一些不適，當我們發現自身存在不適時，及時前往醫院干預，或許能夠減少膽汁對胃部造成的影響。那麼膽汁反流性胃炎的症狀有哪些呢？

二、注意：這些症狀表示你可能患有膽汁反流性胃炎

嘴巴發幹發苦是該病患者最為典型的臨床症狀，因為膽汁逆流而上，胃部與食管相連，所以患者會感覺嘴巴發幹發苦，感覺不管吃什麼食物，都會覺得沒有胃口。因此在臨床上，有不少患者會出現食欲不振、身材逐漸消瘦的表現。

但即使吃的東西很少，還是會感覺胃部發脹，這是因為膽汁反流後，患者出現了消化不良或胃排空障礙的情況。還有部分患者，雖然會出現明顯的餓感，但是僅進食少量食物，就會出現飽腹感。

臨床上部分患者，還會出現噁心、嘔吐的表現，並且在嘔吐物中可以看出明顯的黃綠色膽汁，以及少量未消化的食物。若患者病情較為嚴重，胃粘膜出現了破潰的情況，在患者的嘔吐物中還有可能發現少量的血液。

此外患者還會出現腹痛的表現，多數為中上腹部疼痛，例如胃部無規則灼燒感。若患者同時還存在食管反流的情況，患者的食管部位也會出現灼燒感。

除了上述列舉的症狀外，該病患者還會存在一些伴隨症狀，例如暖氣、食欲減退等消化不良的表現。並且患者會因為自身的各種不適，而出現失眠、煩躁、精神萎靡等表現。

在瞭解了膽汁反流性胃炎的症狀後，大家若是發現自己有類似表現，建議及時前往醫院檢查下，以免該病對自身造成嚴重危害。

三、膽汁反流性胃炎的危害有哪些？

有很多膽汁反流性胃炎患者剛患病時，以為這就是普通的胃炎，即使不治療，身體也能很快自愈。但事實上，如果拖延治療，膽汁反流性胃炎的危害可能你意想不到。

膽汁反流性胃炎，容易誘發其他疾病。上文提到該病會導致患者的消化功能受到影響，此時自身的營養代謝、激素分泌情況、生長發育情況、免疫系統功能等，都有可能出現問題。若不能



及時干預，問題就會越來越嚴重，最終導致其他疾病的發生。

膽汁反流性胃炎，容易引發胃癌。當膽汁出現反流的情況後，患者的上消化道會出現炎症、潰爛的情況。此時會導致胃粘膜糜爛、胃潰瘍等疾病，若仍不重視這些疾病，最終就有可能發展成胃癌。

膽汁反流性胃炎，會演變為呼吸系統病變。膽汁反流至胃部後，還會流至食管。此時患者會出現食管狹窄、出血、潰瘍的問題，長此以往慢性咽喉炎、氣管炎等疾病就會產生，嚴重時甚至導致吸入性肺炎。

由此可見，一旦患上膽汁反流性胃炎，患者的生活品質會受到嚴重影響，並且還會不斷受疾病的折磨，嚴重時甚至會威脅生命安全。下面就教大家幾招應對方法，有助於減輕症狀，幫助治療膽汁反流性胃炎。

四、教你幾招應對膽汁反流性胃炎

首先應當養成良好的飲食習慣。

膽汁分泌過多都有可能增加膽汁反流的風險，所以在日常生活中，應減少高油、高脂等食物的攝入。若長期未進食，可少量食用餅乾、麵包等零食，幫助稀釋體內膽汁。除此之外，生活中還應避免攝入刺激性食物，以免加重自身的不適。

其次應當加強鍛煉，提高胃腸排空能力。

上文提到，膽汁反流的情況與胃腸排空能力有一定關係。而運動可以幫助消化、減輕腸胃消化負擔，可以幫助提高胃腸排空能力。對於已經患有膽汁反流性胃炎的患者而言，堅持運動有助於減輕反流程度以及不適症狀。

患者應積極調整不良情緒。在患上該病後，患者的情緒狀態通常較差，這並不利於病情的恢復。因為長期處於負面情緒狀態下，可能會導致胃腸排空失調，反而有可能加重膽汁反流的情況。因此建議大家，可以通過聽音樂、放鬆呼吸等方法，幫助緩解不良情緒。

然後儘量保持大便通暢。日常生活中有很多人存在排便困難的情況，大便長期積攢在腸道內，會導致腸內壓增加，從而提高膽汁反流的風險。並且在便秘時，患者的胃腸道不適可能會加重，但在排出大便後，這些不適就會得到減輕。因此建議大家養成定時排便的習慣，保持大便通暢。

最後是控制自己的身材。臨床上有很多膽汁反流的患者存在過度肥胖、消瘦的情況，肥胖的患者體內脂肪較多，小腸易受到擠壓，從而增加膽汁反流的風險。而消瘦的患者，腸胃功能較弱，胃排空能力不足，會增加膽汁反流的可能。所以建議各位患者，應保持自己的體型，使體重保持在標準範圍內。

提醒各位膽汁反流性胃炎患者注意，上述幾點是生活上的調理，並不能治癒疾病，因此仍需要前往醫院就診，在專業醫生的指導下接受治療，這樣自身的疾病才能更快治癒。

綜上所述，膽汁反流性胃炎是一種常見的胃部疾病，很多患上該病的患者，多是由於平時沒有良好的生活習慣。一旦患上該病，生活品質會不斷下降，甚至可能威脅生命安全。

因此建議大家，可以對照上述症狀判斷自己是否患病，如若患病應積極接受治療，生活中採用上述幾種方法，幫助應對膽汁反流性胃炎。

美中佛教會地藏殿
地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾
 殿內裝璜永久骨灰壇存放設施
 單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位
 及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會
 299 Hegar Lane, Augusta
 MO 63332
 電話：(636)482-4037
 傳真：(636)482-4078
 E-mail: info@maba-usa.org
 聯絡人：空正法師、空實法師

★ 房屋買賣
★ 地產投資
★ 外州搬遷
★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務
卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供
 最好的房地產經驗和最高質量服務

RAYMOND CHANG
張良睿
 Real Estate Professional
 cell (314)275-0750
 office (314)878-9820
 email raymond.chang@cbgundaker.com
 web RayMovesMO.com

COLDWELL BANKER
GUNDAKER

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译