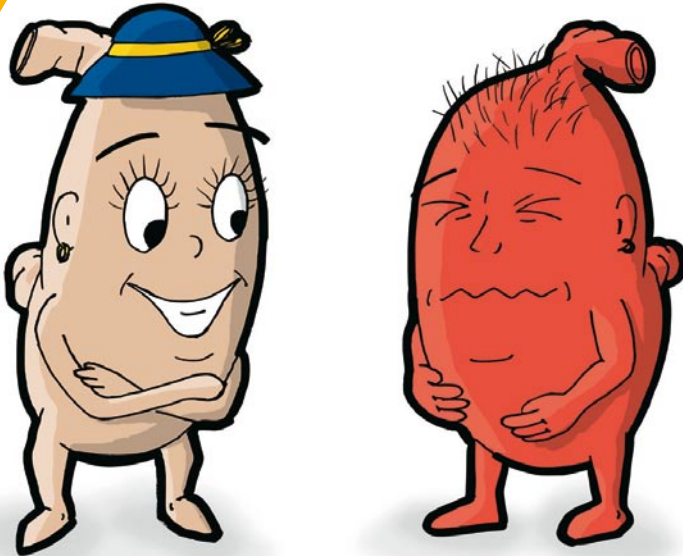




SANDOZ

A healthy decision



Il reflusso gastroesofageo

Cos'è, quali sono le cause e come si cura

Refluxul gastro-esofagian

Ce este, care sunt cauzele și cum se tratează

ارتداد المعدة المريئي

ما هو، ما هي أسبابه وكيفية علاجه

食道胃酸返流症

什么是食道胃酸返流症，引起的原因是什么，怎样治疗



SEEd

A cura di

Francesco Cipollini

UOC di Medicina Interna

Ospedale Amandola (AP)

Traduzione di **Translated srl**

Disegni di **Enzo Cappelluti**

© **SEEd srl**

Piazza Carlo Emanuele II, 19 – 10123 Torino, Italia

Tel. +39.011.566.02.58 – Fax +39.011.518.68.92

www.edizioniseed.it – info@edizioniseed.it

In collaborazione con **Sandoz spa**

Prima edizione novembre 2011

Tutti i diritti riservati

Finito di stampare nel mese di novembre 2011
presso la tipografia Tecnografica, Lomazzo (CO)

Nota bene: i contenuti del presente libretto sono informativi
e non sostituiscono il consulto del medico

Notă: conținutul acestei broșuri este informativ și nu înlocuiește consultul medicului

ملاحظة: محتويات هذا الكتيب ذات طابع إخباري و ليست بديلا عن الاستشارة الطبية

请注意：本手册中的内容，仅作为说明使用，不能够代替医生的诊断。

Indice Index الفهرس 索引

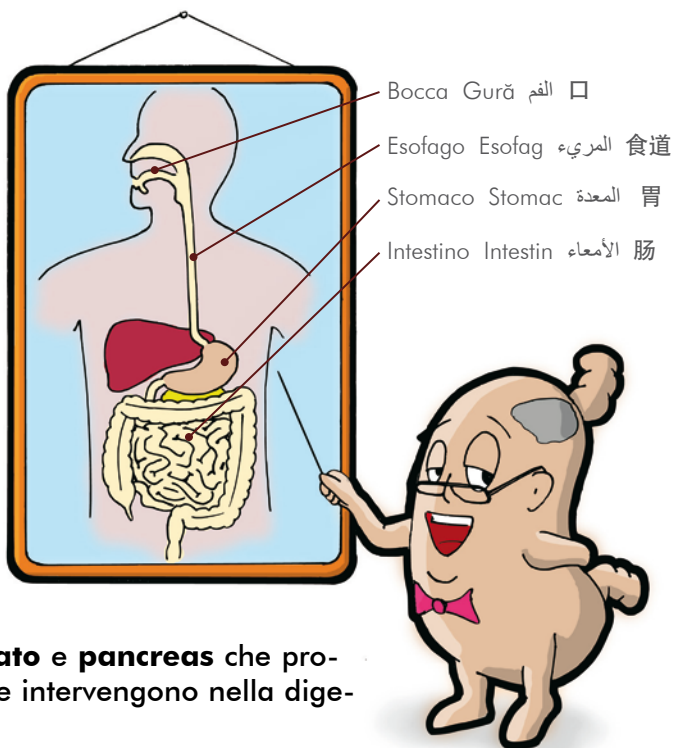
L'apparato digerente	2
Aparatul digestiv الجهاز الهضمي 消化器官	
Il reflusso gastroesofageo	4
Refluxul gastro-esofagian ارتداد المعدة المريئي 食道胃酸返流症	
Chi è colpito da reflusso gastroesofageo?	6
Cine este afectat de refluxul gastro-esofagian? من يصاب بارتداد المعدة المريئي؟ 哪些人会得食管胃酸返流症？	
Gli stili di vita – Alimentazione	8
Stilurile de viață - Alimentația أنماط الحياة - التغذية 生活方式 - 饮食	
Gli stili di vita – I cibi da evitare	10
Stilurile de viață – Alimentele de evitat أنماط الحياة – الأطعمة التي يجب تجنبها 生活方式 – 要避免的食物	
Gli stili di vita – Il peso e il fumo	12
Stilurile de viață – Greutatea și fumatul أنماط الحياة - الوزن والتدخين 生活方式 – 体重和吸烟	
Gli stili di vita – L'attività fisica	14
Stilurile de viață – Activitatea fizică أنماط الحياة – النشاط البدني 生活方式 – 体力活动	
Gli stili di vita – I farmaci da evitare	16
Stilurile de viață – Medicamentele de evitat أنماط الحياة – الأدوية التي يجب تجنبها 生活方式 – 药物禁忌	
Gli stili di vita – Regole d'oro	18
Stilurile de viață – Reguli de aur أنماط الحياة - القواعد الذهبية 生活方式 – 黄金法则	
Il reflusso: come curarlo	20
Refluxul: cum se tratează الارتداد: كيفية علاجه 食道胃酸反流症：如何治疗？	

L'apparato digerente

Nell'uomo l'apparato digerente è composto da un insieme di organi che lavorano per trasformare il cibo in energia ed eliminare quello che non serve. È formato da un lungo canale, detto **tubo digerente**, composto da **bocca**, **esofago**, **stomaco** e **intestino**, e da due ghiandole, **fegato** e **pancreas** che producono sostanze che intervengono nella digestione.

L'esofago e lo stomaco sono separati da **una valvola** (detta sfintere esofageo inferiore) che impedisce al cibo ingerito che ha già raggiunto lo stomaco di risalire nell'esofago.

Lo stomaco, per digerire gli alimenti, produce un succo digestivo molto acido che non danneggia le pareti dello stomaco stesso (dotato di rivestimenti protettivi), ma può invece corrodere le pareti dell'esofago (privo di sistemi di protezione) che ne vengano accidentalmente a contatto.



Aparatul digestiv

La om, aparatul digestiv este compus dintr-un ansamblu de organe care lucrează pentru a transforma hrana în energie și pentru a elimina ceea ce nu este necesar. Este format dintr-un canal lung, numit **tub digestiv**, compus din **gură, esofag, stomac și intestin**, și din două glande, **ficatul și pancreasul**, care produc substanțe ce facilitează digestia.

Esofagul și stomacul sunt separate printr-o **valvă** (numită sfincter esofagian inferior), care împiedică hrana ingerată, ce a ajuns deja în stomac, să se întoarcă înapoi în esofag.

Stomacul, pentru a putea digera alimentele, produce un suc digestiv foarte acid, care nu deteriorează pereții stomacului în sine (învelit de un strat protector), care poate ataca însă pereții esofagului (lipsiți de sisteme de protecție) cu care intră în contact accidental.

الجهاز الهضمي

يتكون الجهاز الهضمي عند الانسان من مجموعة من الأجهزة التي تعمل على تحويل الطعام إلى طاقة والقضاء على ما لا يلزم. وتتكون من قناة طويلة ، تدعى القناة الهضمية ، وتتألف من الفم ، المريء ، المعدة ، الأمعاء واثني عشر من الغدد ، الكبد والبنكرياس التي تنتج المواد المشاركة في عملية الهضم. يتم فصل المريء والمعدة بواسطة صمام (يسمى العاصرة المريئية السفلى) التي تمنع الطعام المهضوم - الذي قد وصل إلى المعدة - من الصعود إلى المريء.

المعدة هي لهضم الطعام. تنتج عصير هضمي حمضي جدا لا يضر بجدران المعدة نفسها (مع طلائات واقية) ، ولكن بدلا من ذلك يمكن أن تتآكل جدران المريء (بدون أنظمة الحماية) التي تتم بطريق الاتصال الخطأ.

消化器官

在人的身体中，消化器官是由各种器官整体组成的，这些器官的作用就是把食物转化为能量，去除掉无用的东西。它是一个长长的管子，也就是所说的消化管道，由口，食管，胃和肠子，肝脏和胰脏两个腺组成。这两个器官生产的物质在消化过程中起作用。

食管和胃被瓣膜（食管上部括约肌）隔开，它阻止吃下的已到达胃里的食物重新返回到食管。为了消化食物，胃会分泌一种酸性很高的消化液，它对胃自身的胃壁（胃壁上有保护层）没有损害，但如果和食道（没有保护系统）接触的话，就会腐蚀食管壁。

Il reflusso gastroesofageo

Il reflusso gastroesofageo si verifica quando il contenuto dello stomaco risale nell'esofago, perché la valvola che separa esofago e stomaco **non chiude bene**, e dunque consente al cibo e ai succhi gastrici di tornare indietro. Questo provoca molti disturbi, che possono essere più o meno gravi e frequenti. I più comuni sono:

- il **bruciore** che dallo stomaco risale sino alla bocca;
- la **sensazione di blocco del cibo dietro allo sterno**;
- il **rigurgito di cibo acido**.

Il bruciore di solito aumenta dopo il pasto, durante il riposo notturno, e comunque quando il corpo è in posizione orizzontale, mentre migliora assumendo sostanze antiacide. A volte possono esserci anche tosse, difficoltà a respirare, raucedine o cambio nella voce, mal di gola. Altre volte, infine, il reflusso si manifesta con dolore al petto simile a quello di un attacco cardiaco.

Se questi disturbi si manifestano spesso, è opportuno rivolgersi a un medico per evitare che la situazione peggiori.



Refluxul gastro-esofagian

Refluxul gastro-esofagian apare atunci când conținutul stomacului se ridică în esofag, din cauză că valva care separă esofagul de stomac **nu se închide bine** și, prin urmare, permite hranei și sucurilor gastrice să se întoarcă înapoi.

Aceasta provoacă multe tulburări, care pot fi mai mult sau mai puțin grave sau frecvente. Cele mai comune sunt: **arsură** care ajunge de la stomac până la gură, **senzația de blocare a alimentelor sub stern, regurgitarea hranei acide**.

De obicei, arsurile se intensifică după masă, în timpul odihnei nocturne și ori de câte ori corpul se află în poziție orizontală și se ameliorează prin administrarea de substanțe antiacide. Uneori pot apărea și tusea, dificultăți de respirație, răgușeala sau modificări ale vocii, durere în gât. Alteori, refluxul se manifestă prin durere în piept, similară celei din timpul unui atac de cord.

Dacă aceste tulburări se manifestă des, este recomandat să vă adresați unui medic, pentru a evita înrăutățirea situației.

ارتداد المعدة المريئي

يحدث الارتداد المعدي المريئي عندما تصعد محتويات المعدة إلى المريء، وذلك لأن الصمام الذي يفصل بين المريء والمعدة لا يغلق بشكل صحيح، وبالتالي يسمح للمواد الغذائية وعصائر المعدة بالرجوع إلى الورا.

يسبب هذا الأمر الكثير من المشاكل، التي قد تكون أكثر أو أقل شدة وتواترا. أما الأكثر شيوعا فهي : الحرقنة، والتي تصعد من المعدة إلى الفم، والشعور بتكتل الطعام وراء الصدر، والتقي من حمض الغذاء. وعادة ما تزيد الحرقنة بعد وجبة الطعام، وأثناء الليل، وكلما كان الجسم في وضع أفقي، في حين من المستحسن أخذ مواد مضادة للحموضة. أحيانا قد يكون هناك أيضا السعال وصعوبة في التنفس، وحة و تغيير في الصوت، وقرحة في الحلق. مرة أخرى، وأخيرا، يتجلى الارتداد مع ألم في الصدر مشابه لنوبة قلبية. إذا كانت هذه المشاكل تحدث بشكل متكرر، يجب عليك الاتصال بالطبيب لمنع تفاقم الوضع.

食道胃酸返流症

当胃里的食物重新返回到食管中时，就会发生食道胃酸返流，因为隔开食管和胃的瓣膜没有闭合好，这就使得食物和胃液发生逆流。

这会引发许多问题，有轻有重，频繁发生。最常见的是：从胃一直到口腔的灼痛，胸腔后有食物堵塞的感觉，酸性食物反胃。一般情况下，灼痛多发生在饭后，晚上休息期间，特别是当身体平躺时，服用抗酸物质后，症状好转。有时会引起咳嗽，声音沙哑和变声，喉咙痛。有时，当出现胃酸返流时，会出现胸口像心脏病发作时的疼痛感。

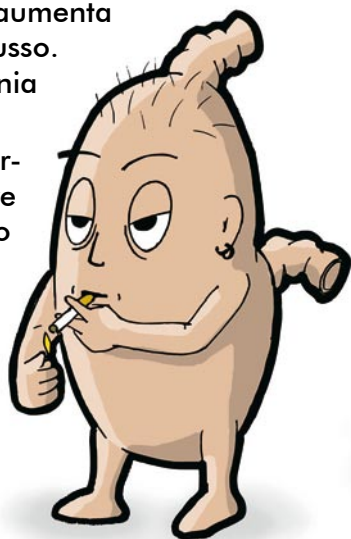
这种情况如频繁发生，为了防止病情恶化，最好及时就医。

Chi è colpito da reflusso gastroesofageo?

Nei Paesi industrializzati il reflusso gastroesofageo è un disturbo molto diffuso e **colpisce all'incirca 1 persona su 5**.

La probabilità di avere il reflusso gastroesofageo è aumentata in alcune condizioni, quali:

- **fumo**: altera la composizione della saliva, danneggia la funzionalità della valvola e aumenta la secrezione di succhi acidi gastrici (dello stomaco);
- **gravidanza**: la causa può essere l'aumento del volume dell'utero, che spinge in alto lo stomaco, ma anche l'aumento di progesterone, un ormone che causa il rilassamento della valvola. Nel primo caso il reflusso compare più comunemente nell'ultimo trimestre di gravidanza, nel secondo, invece, il primo trimestre è quello critico, per l'aumento in circolo dell'ormone. In ogni caso, dopo il parto, il disturbo insorto in gravidanza dovrebbe scomparire. È importante sottolineare che, prima di usare farmaci anti-reflusso, bisogna sempre consultare il medico e questo vale ancora di più in gravidanza;
- **obesità**: nei Paesi sviluppati è in costante aumento. La massiccia presenza di grasso sull'addome aumenta la pressione sullo stomaco e facilita il reflusso. Inoltre l'obesità è la principale causa di ernia iatale;
- **ernia iatale**: è una situazione in cui una parte dello stomaco scivola dall'addome (dove dovrebbe stare) al torace attraverso un foro del diaframma (il muscolo che separa il torace dall'addome);
- **sclerodermia**: malattia autoimmune (il sistema immunitario attacca lo stesso organismo) che può colpire la pelle o anche organi interni, in particolare l'esofago.



Cine este afectat de refluxul gastro-esofagian?

În țările industrializate, refluxul gastro-esofagian este o tulburare foarte frecventă și **afectează aproximativ 1 din 5 persoane**.

Probabilitatea de a suferi de reflux gastro-esofagian este mărită în unele situații, cum ar fi:

- **fumatul**: schimbă compoziția salivei, afectează funcționalitatea valvei și crește secreția de sucrici acide gastrice (ale stomacului);
- **sarcina**: cauza o poate reprezenta mărirea volumului uterului, care împinge în sus stomacul, dar și creșterea progesteronului, un hormon care determină relaxarea valvei. În primul caz, refluxul apare mai adesea în ultimul trimestru de sarcină; însă în al doilea caz, primul trimestru este cel critic, din cauza creșterii hormonului în circulația sanguină. În ambele cazuri, după naștere, tulburarea apărută în timpul sarcinii ar trebui să dispară. Este important de subliniat că, înainte de a utiliza medicamente antireflux, trebuie să consultați întotdeauna medicul, cu atât mai mult în timpul sarcinii;
- **obezitatea**: în țările dezvoltate, este în continuă creștere. Prezența masivă a grăsimii pe abdomen crește presiunea asupra stomacului și facilitează refluxul. În plus, obezitatea este cauza principală a herniei hiatale;
- **hernia hiatală**: este situația în care o parte din stomac alunecă din abdomen (unde este locul acestuia) în torace, printr-o gaură în diafragm (mușchiul care separă toracele de abdomen);
- **sclerodermia**: boală autoimună (sistemul imunitar atacă organismul însuși), care poate afecta pielea sau organele interne, în special esofagul.

من يصاب بارتداد المعدة المريئي؟

في البلدان الصناعية، يعتبر مرض ارتداد المعدة المريئي شائعاً جداً فهو يصيب حوالي 1 من كل 5. احتمال وجود ارتداد معدي مريئي قد يزداد في بعض الظروف ، مثل :

- **التدخين** يغير تركيبة اللعاب، يضعف وظائف الصمامات ويزيد من إفراز العصائر الحمضية للمعدة (من المعدة)
- **الحمل** : قد يكون السبب في زيادة حجم الرحم، مما يدفع إلى أعلى المعدة، ولكن أيضاً زيادة هرمون البروجسترون، وهو الهرمون الذي يسبب ارتخاء الصمام. في الحالة الأولى، يبدو الارتداد أكثر شيوعاً في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، أما في الحالة الثانية، في الأشهر الثلاثة الأولى فهي حاسمة لزيادة في تعميم الهرمون. في جميع الأحوال، بعد الولادة ، سوف تختفي الاضطرابات التي نشأت في الحمل. الأهم من ذلك، قبل استخدام أدوية مضادة للارتداد، يجب دائماً استشارة الطبيب، وهذا ينطبق أكثر في فترة الحمل؛
- **السمنة**: وهي أخذة في الازدياد في البلدان المتقدمة. يزيد وجود أعداد كبيرة من الدهون في منطقة البطن من الضغط على المعدة ويسهل الارتداد. بالإضافة إلى ذلك، وتعتبر السمنة هي السبب الرئيسي للفتق الفرجوي ؛
- **الفتق الفرجوي** : هي الحالة التي ينزلق فيها جزء من المعدة من البطن (حيث ينبغي أن يكون) في الصدر من خلال ثقب في الحجاب الحاجز (العضلة التي تفصل الصدر عن البطن) ؛
- **تصلب الجلد**: أمراض المناعة الذاتية (يهاجم الجهاز المناعي الجسم نفسه) حيث يمكن أن يصيب الجلد أو الأعضاء الداخلية ، وخاصة المريء.

哪些人会得食管胃酸返流症？

在工业化国家，食管胃酸返流症是一种非常常见的疾病，大约会发生在1/5的人身上。

在下列情况下，发生食管胃酸返流症的可能性会增加：

- **吸烟**：吸烟会改变唾液的结构，损害瓣膜的功能和增加胃的酸性汁液的分泌。
- **怀孕**：子宫体积的增大压迫胃抬高是一个原因，但也可能是因为黄体酮升高的原因，它引起瓣膜松弛。第一种情况，胃酸返流常常出现在妊娠后期，而第二种情况，由于荷尔蒙的分泌增强，多发生在妊娠初期。不管是那种情况，在分娩后应该就会消失。特别要注意的是，在使用抗酸药物之前，一定要咨询医生，妊娠期间更应如此。
- **肥胖症**：在发达国家，患此症的病例一直持续增长。腹部大量堆积的脂肪增加了胃的压力，容易引起胃酸返流。此外，肥胖症也是导致间歇性疝气的主要原因。
- **间歇性疝气**：发生这种情况的原因是胃的一部分从腹部（它本应该呆的地方）穿过横膈膜（一块隔开胸廓和腹腔的肌肉）的孔洞滑到了胸廓。
- **硬皮病**：自身免疫系统疾病（免疫系统攻击自身组织），损害皮肤，也损害内部器官，特别是食道。

Gli stili di vita – Alimentazione

Per diminuire il rischio di reflusso gastroesofageo o per ridurre i sintomi, è importante fare attenzione alla propria alimentazione, per cercare di modificare le abitudini scorrette. Ad esempio, può essere utile:

- **ridurre il consumo di grassi:** si evitano sovrappeso e obesità, e quindi diminuisce anche la probabilità di avere l'ernia iatale; inoltre, la digestione è più veloce, con riduzione della probabilità di reflusso nell'esofago;
- **mangiare poco e spesso:** consumare 4-5 piccoli pasti in una giornata agevola lo svuotamento dello stomaco;
- **evitare pasti abbondanti:** soprattutto alla sera, e non coricarsi a stomaco pieno.



Stilurile de viață - Alimentația

Pentru a diminua riscul de reflux gastro-esofagian sau pentru a reduce simptomele acestuia, este important să acordăm atenție alimentației noastre, pentru a încerca să corectăm obiceiurile incorecte. De pildă, poate fi util:

- **să reducem consumul de grăsimi:** se evită excesul de greutate și obezitatea și, prin urmare, se diminuează și probabilitatea de a avea hernie hiatală; în plus, digestia este mai rapidă, reducându-se probabilitatea refluxului în esofag;
- **să mâncăm puțin și des:** consumul a 4-5 mese mici pe zi facilitează golirea stomacului;
- **să evităm mesele copioase:** mai ales seara și nu vă culcați cu stomacul plin.

أنماط الحياة - التغذية

- لتقليل خطر ارتداد المعدة المريئي أو للحد من الأعراض، يبقى من المهم الانتباه إلى النظام الغذائي الخاص بك، في محاولة لتغيير العادات غير الصحيحة. قد يكون من المفيد على سبيل المثال:
- **التقليل من استهلاك الدهون:** يجنب زيادة الوزن والسمنة، ويقلل بالتالي من احتمال وجود فتق فرجوي، بالإضافة إلى أن عملية الهضم تصبح أسرع، مما يقلل من احتمال ارتداد المريء؛
 - **تناول الطعام قليلا، وغالبا:** استهلك 4-5 وجبات صغيرة في اليوم مما يسهل من تفريغ المعدة؛
 - **تجنب الوجبات الكبيرة:** وخصوصا في المساء، والنوم بمعدة ممتلئة.

生活方式 - 饮食

为了降低发生胃酸返流的风险或者为了减轻症状，注意饮食很重要，尽量改掉不良的生活习惯是有用的，如：

- **少吃油腻的食物：**可以避免超重和肥胖，这样就减低了患间歇性疝气的风险；特别是消化的更快了，胃酸返流发生的几率就少了。
- **少吃多餐：**每天吃4-5次，每次少吃一点点，这有助于给胃留出空间。
- **避免饱食：**特别是晚上，不要吃饱后就睡觉。

Gli stili di vita – I cibi da evitare

Le persone che soffrono di reflusso gastroesofageo dovrebbero evitare alcuni cibi che scatenano o peggiorano i sintomi. Alcuni alimenti tendono ad aumentare l'acidità dello stomaco, peggiorando così l'irritazione dell'esofago. Altri cibi, invece, causano un rilassamento della valvola, che quindi consente al cibo di risalire verso l'esofago.

È quindi opportuno evitare:

- alimenti che aumentano la produzione di acido nello stomaco: **brodo di carne, carne bollita**;
- cibi che rilassano la valvola, facilitando la risalita del contenuto gastrico: **aglio, cioccolato, cipolla, menta, caffeina (caffè, tè, cola)**;
- alimenti o bevande acidule che irritano l'esofago già danneggiato dal reflusso: **arance, limoni, ananas, pomodori** e relativi succhi e salse (attenzione quindi anche a pizza e pasta al sugo);
- bevande che gonfiano lo stomaco e forzano la valvola: **bibite gassate** (contenenti anidride carbonica);
- bevande che rilassano la valvola e irritano direttamente l'esofago: **superalcolici**.

È molto importante fare attenzione a non assumere questi cibi e bevande perché spesso, soprattutto nei casi di reflusso lieve, bastano queste semplici precauzioni alimentari per migliorare i sintomi della malattia.



Stilurile de viață – Alimentele de evitat

Persoanele care suferă de reflux gastro-esofagian ar trebui să evite unele alimente care declanșează sau înrăutățesc simptomele. Unele alimente tind să crească aciditatea din stomac, agravând astfel iritația esofagului. Pe de altă parte, alte alimente cauzează o relaxare a valvei, care permite astfel ca hrana să se ridice înapoi în esofag.

Este așadar recomandat să se evite:

- alimentele care cresc producția de acid în stomac: **supa de carne, carnea fiartă;**
- alimentele care relaxează valva, facilitând ieșirea conținutului gastric; **usturoiul, ciocolata, ceapa, menta, cafeina (cafea, ceai, cola);**
- alimentele sau băuturile acide, care irită esofagul deja afectat de reflux: **portocale, lămâi, ananas, roșii** și sucurile și sosurile obținute din acestea (atenție, așadar, și la pizza și paste cu sos);
- băuturi care umflă stomacul și forțează valva: **băuturi carbogazoase** (ce conțin anhidridă carbonică);
- băuturi care relaxează valva și irită direct esofagul: **cele spirtoase.**

Este foarte important să aveți grijă și să nu consumați aceste alimente și băuturi, deoarece deseori, mai ales în cazurile de reflux ușor, sunt suficiente aceste măsuri simple de precauție alimentară pentru a ameliora simptomele bolii.

أنماط الحياة – الأطعمة التي يجب تجنبها

يجب على الأشخاص الذين يعانون من ارتداد المعدة المريئي، تجنب بعض الأطعمة التي تسبب أو تفاقم الأعراض. بعض الأطعمة تميل إلى زيادة حموضة المعدة، وبالتالي تفاقم تهيج المريء. الأطعمة الأخرى، ومع ذلك، تسبب ارتخاء الصمام، مما يسمح للطعام بالصعود إلى المريء. ولذلك ينبغي أن يتم تفادي:

- الأطعمة التي تزيد من إنتاج الحامض في المعدة، مرق اللحم واللحم المسلووق؛
 - الأطعمة التي تعمل على استرخاء الصمام، تسهيل صعود محتويات المعدة: الثوم، الشوكولاته، البصل، النعناع، والكافيين (القهوة والشاي والكولا)؛
 - الأطعمة أو المشروبات الحمضية التي تهيج المريء المتضرر إلى الارتداد: البرتقال، الليمون، والأنثاس والطماطم والعصائر والصلصات (احذر كذلك من البيتزا والباستا مع صلصة الطماطم)؛
 - المشروبات التي تفتح المعدة وتقوي الصمام: المشروبات الغازية (تحتوي على غاز ثاني أكسيد الكربون)؛
 - المشروبات التي تعمل على استرخاء الصمام وتهيج المريء بشكل مباشر: المشروبات الروحية.
- من المهم جدا أن تكون حريصا على عدم أخذ هذه الأطعمة والمشروبات التي في أغلب الأحيان، لا سيما في حالات الارتداد الطفيف، تكفي هذه الاحتياطات الغذائية البسيطة لتحسين أعراض المرض.

生活方式 – 要避免的食物

有胃酸返流症的患者尽量不要食用导致症状恶化的某些食物。一些食物会导致胃酸增加，使食管炎症加重。而有的食物会使瓣膜松弛，导致食物返流进食管。

因此，最好避免下面情况：

- 增加胃酸分泌的食物：肉汤，煮肉；
- 松弛瓣膜，导致胃里的食物返流的食物：蒜，巧克力，洋葱，薄荷，含咖啡因的食物（咖啡，茶，可口可乐）；
- 会刺激已经受到胃酸返流损害的食管的酸性食物和饮料：橙子，柠檬，椰子，西红柿和相关的果汁，果酱（也要注意不要食用浇汁的匹萨和面食）；
- 容易胀胃，加重瓣膜负担的饮料：起泡沫饮料（含有二氧化碳）
- 松弛瓣膜和直接刺激食管的食物：高度含酒精饮料。

注意不要长期食用和饮用这些食物和饮料非常重要，特别是患轻度胃酸返流症时，饮食方面稍微注意下就可以改善这种病的症状。

Gli stili di vita – Il peso e il fumo

Come abbiamo già detto, chi soffre di reflusso gastroesofageo dovrebbe tenere sotto controllo il proprio peso, evitando di essere sovrappeso o obeso.

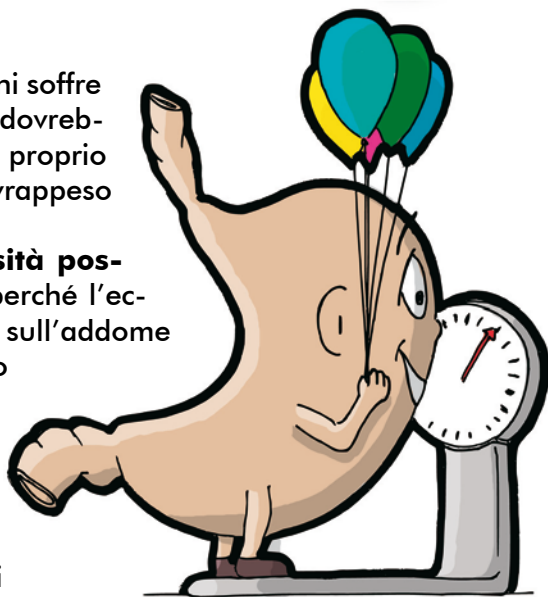
Infatti **sovrappeso e obesità possono causare problemi** perché l'eccessiva massa di grasso sull'addome aumenta la pressione sullo stomaco e sulla valvola tra esofago e stomaco, favorendo così il reflusso.

È importante sottolineare che anche l'obesità o il sovrappeso nei bambini possono causare il reflusso.

Oltre a peggiorare il reflusso, ricordiamo che sovrappeso e obesità causano anche molti problemi al sistema cardiovascolare.

Oltre ai ben noti effetti cancerogeni e ai danni al sistema cardiocircolatorio e respiratorio, **il fumo è dannoso** anche nella malattia da reflusso gastroesofageo. La nicotina infatti peggiora i sintomi del reflusso agendo su più fattori: rilassa la valvola tra esofago e stomaco, aumenta l'acidità gastrica e riduce la produzione di sostanze che neutralizzano l'acidità dello stomaco.

Quindi, oltre al fumo di sigaretta, è sconsigliata anche l'abitudine di masticare tabacco.



Stilurile de viață – Greutatea și fumatul

Așa cum am mai spus, cine suferă de reflux gastro-esofagian ar trebui să își țină sub control greutatea, evitând supraponderabilitatea și obezitatea.

De fapt, **excesul de greutate și obezitatea pot cauza probleme**, deoarece masa excesivă de grăsime de pe abdomen crește presiunea asupra stomacului și asupra valvei dintre esofag și stomac, favorizând astfel refluxul.

Este important de subliniat că obezitatea sau excesul de greutate pot cauza reflux chiar și la copii. Pe lângă faptul că agravează refluxul, amintim că excesul de greutate și obezitatea cauzează multe tulburări ale sistemului cardiovascular.

Pe lângă efectele cancerigene bine cunoscute și pe lângă afectarea sistemului cardiovascular și respirator, **fumatul este dăunător** și pentru boala de reflux gastro-esofagian. Nicotina agravează simptomele refluxului, acționând prin mai mulți factori: relaxează valva dintre esofag și stomac, crește aciditatea gastrică și reduce producția de substanțe care neutralizează aciditatea din stomac.

Așadar, pe lângă fumatul țigărilor, nu este recomandat nici obiceiul de a mesteca tutun.

أنماط الحياة - الوزن والتدخين

كما قلنا سابقاً، ينبغي لأولئك الذين يعانون من ارتداد المعدة المريئي إبقاء أوزانهم تحت المراقبة، وتجنب الوزن الزائد أو السمنة.

في الواقع، يمكن لزيادة الوزن والسمنة التسبب في مشاكل لأن كتلة الدهون المفرطة في البطن تزيد من الضغط على المعدة والصمام بين المريء والمعدة، وبالتالي تعزز الارتداد.

فمن المهم التأكيد كذلك على أن زيادة الوزن أو السمنة لدى الأطفال يمكن أن تسبب الارتداد.

بالإضافة إلى تفاقم الارتداد، نذكر أن زيادة الوزن والسمنة يسبب العديد من المشاكل في نظام القلب والأوعية الدموية.

بالإضافة إلى تأثيرات مسرطنة معروفة والأضرار لنظام القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي،

التدخين كذلك خطير في أمراض الارتداد المعدي المريئي. النيكوتين، في الحقيقة، يفاقم أعراض الارتداد

بناءً على عدة عوامل: ارتخاء الصمام بين المريء والمعدة، زيادة حموضة المعدة، خفض إنتاج المواد التي

تحيد الحمض في المعدة.

ذلك بالإضافة إلى تدخين السجائر، كما لا ينصح في العادة بمضغ التبغ.

生活方式 – 体重和吸烟

如同我们所说，胃酸逆流症患者应该注意控制体重，避免超重或肥胖。

事实上，**超重和肥胖都能引起很多问题**，因为腹部大量堆积的脂肪加重了胃，食管和胃之间的瓣膜的压力，这样很容易引起胃酸返流。还特别要注意，儿童的肥胖和超重也能导致胃酸返流症的发生。除了加重返流症状，肥胖和超重还能导致很多心血管系统的问题。

除了明确的致癌和对心血管和呼吸系统的损害外，**吸烟**对由胃酸返流症引起的疾病也是有害的。尼古丁通过对几种因素的作用会加重胃酸返流症状：松弛食管和胃之间的瓣膜，增加胃酸分泌，减少用于中和胃酸物质的产生。

因此，除了吸烟外，嚼烟的习惯也要戒除。

Gli stili di vita – L'attività fisica

Nei soggetti con reflusso che sono in sovrappeso o obesi è consigliabile l'attività fisica e una dieta a calorie ridotte per perdere peso.

È da preferire l'attività aerobica, quindi sono indicati, ad esempio:

- camminata a passo veloce;
- corsa;
- bicicletta;
- ballo.

Invece è sconsigliata l'attività anaerobica (ad esempio sollevare pesi), che comporta un impegno dei muscoli addominali: in questo modo, infatti, si provoca un aumento della pressione addominale e si peggiora il reflusso.



Stilurile de viață – Activitatea fizică

La pacienții cu reflux, care suferă de un exces de greutate sau obezitate, se recomandă activitate fizică și o dietă cu puține calorii, pentru a slăbi.

Este **preferată activitatea aerobică**, deci sunt indicate, de pildă:

- plimbările în pas rapid;
- alergările;
- mersul cu bicicleta;
- dansul.

Dimpotrivă, **nu este recomandată activitatea anaerobică** (de pildă, ridicarea de greutăți), care implică un efort al mușchilor abdominali: de fapt, în acest fel, se provoacă o creștere a presiunii abdominale și se agravează refluxul.

أنماط الحياة – النشاط البدني

بالنسبة المرضى الذين يعانون من الارتداد ومن زيادة الوزن أو السمنة، يوصى بمزاولة النشاط البدني واتباع حمية ذات سرعات حرارية منخفضة لإنقاص الوزن.

فمن المستحسن مزاولة التمارين الرياضية الهوائية، وبالتالي يجب الإشارة، على سبيل المثال إلى :

- المشي بخطى سريعة؛
- السباق؛
- ركوب الدراجات؛
- الرقص.

بدلاً من ذلك، فمن غير المستحسن النشاط اللاهوائي (مثل رفع الأثقال)، والذي يشمل استخدام عضلات البطن: في هذه الحالة، في الواقع، فإنه يسبب في زيادة ضغط البطن ويفاقم الارتداد.

生活方式 – 体力活动

在胃酸返流症治疗患者中，超重者和肥胖者，建议通过从事体力活动和减少热量的摄入来减肥。

更适合他们的有氧活动如下：

- 快步走；
- 跑步；
- 骑自行车；
- 跳舞。

而有的**有氧运动**（比如举重）我们就不建议去做，这类运动会加重腹部肌肉的负担：这种情况事实上会导致腹压增加，加重胃酸返流症状。

Gli stili di vita – I farmaci da evitare



Alcuni farmaci possono causare o peggiorare i sintomi del reflusso gastroesofageo. Se si sospetta che un farmaco che si sta prendendo possa causare o peggiorare un episodio di reflusso, è opportuno riferirlo al proprio medico: spetta solo a lui decidere se è possibile eliminare o sostituire quel farmaco, oppure curare il reflusso in altra maniera.

È fondamentale **NON** interrompere **MAI** un farmaco **DA SOLI**, senza consultare il medico: anche se si sospetta che questo farmaco causi il reflusso, non prenderlo più senza avverti-

re il medico potrebbe comportare altri problemi.

Inoltre chi soffre di reflusso gastroesofageo deve sempre fare attenzione quando il medico gli prescrive un nuovo farmaco, per qualsiasi tipo di cura, verificando con lui i possibili effetti di quel farmaco sul reflusso gastroesofageo.

Stilurile de viață – Medicamentele de evitat

Unele medicamente pot declanșa sau agrava simptomele refluxului gastro-esofagian. Dacă suspectați că un medicament pe care îl luați poate declanșa sau agrava un episod de reflux, este recomandat să discutați cu medicul dumneavoastră: doar lui îi revine responsabilitatea de a decide dacă este posibil să eliminați sau să înlocuiți acel medicament sau dacă refluxul va fi tratat într-un alt mod. Este esențial să NU întrerupeți NICIODATĂ un medicament PE CONT PROPRIU, fără a consulta medicul: chiar dacă suspectați că acest medicament provoacă refluxul, întreruperea acestuia fără a informa medicul ar putea declanșa alte probleme.

De asemenea, cei care suferă de reflux gastro-esofagian trebuie să fie întotdeauna atenți când medicul le prescrie un nou medicament, pentru orice tip de tratament, discutând cu acesta posibilele efecte ale acelui medicament asupra refluxului gastro-esofagian.

أنماط الحياة – الأدوية التي يجب تجنبها

بعض الأدوية يمكن أن تسبب أو تفاقم أعراض الارتداد المعدي المريئي. إذا كنت تشك أنك تأخذ دواء يمكن أن يسبب أو يفاقم حلقة الارتداد، يجب أن تخبر الطبيب: فهو الوحيد الذي يمكن أن يقرر أي دواء يمكن إزالته أو تغييره، أو علاج الارتداد بأي طريقة أخرى. من الضروري أن لا تتوقف أبدا عن تناول الدواء لوحدك دون استشارة الطبيب حتى لو كنت تظن أن هذا الدواء يسبب ارتداد، لا تأخذ الدواء دون إخبار طبيبك بحيث قد تواجه مشاكل أخرى.

بالإضافة إلى ذلك، ينبغي لأولئك الذين يعانون من الارتداد المعدي المريئي أن يكونوا دائما حذرين عندما يصف لك الطبيب دواء جديد، لأي نوع من العلاج، وتحقق معه في التأثيرات المحتملة لهذا الدواء على الارتداد المعدي المريئي.

生活方式 – 药物禁忌

有些药物也能引起或加重胃酸返流症状。如果怀疑正在服用的某种药物导致或加重了胃酸返流症的暂时的症状，应该去咨询医生：由医生来决定停止服用或是用别的药物来代替此药，或者用其他的方法来治疗胃酸返流。在没有取得医生的建议前，绝对不自行决定停止服用某种药物很重要：即便是怀疑某种药物导致了胃酸返流，也不能不听医生的建议就停止服用，这可能会带来其他的问题。

此外，胃酸返流症患者在医生给其开列某种新药时，一定要注意，不管是为了治疗哪种疾病，一定要和医生核实所开的药对胃酸返流症的可能影响。

Gli stili di vita – Regole d'oro

È opportuno seguire alcune regole di comportamento che aiuteranno a ridurre l'intensità, se non addirittura a evitare la comparsa dei sintomi da reflusso.

- Non piegarsi in avanti subito dopo il pasto;
- Non fare attività fisica subito dopo mangiato;
- Non coricarsi a stomaco pieno: dovrebbero passare 2 o 3 ore tra la fine del pasto e il momento di sdraiarsi;
- Sollevare la testiera del letto di 10-15 cm: i soli cuscini potrebbero non essere sufficienti a questo scopo perché è necessario rialzare tutto il busto e non solo la testa. In commercio si trovano rialzi e letti appositi ;
- Evitare di indossare abiti o cinture che stringano troppo il giro vita;
- Evitare le situazioni stressanti, perché comportano un aumento della produzione di acido.

Infine è buona regola tenere un diario in cui riportare tutti gli episodi di reflusso: deve essere annotata l'ora, il rimedio adottato e le possibili cause (es. aver ingerito cibi acidi, essersi piegati dopo il pasto, aver fatto uso di qualche farmaco). Dopo due mesi di queste rilevazioni, si consiglia di portare il diario dal

medico per analizzare i dati e modificare, se necessario, le cure del caso.



Stilurile de viață – Reguli de aur

Este recomandat să respectați câteva reguli de comportament, care vor ajuta la reducerea intensității, dacă nu chiar la evitarea apariției simptomelor de reflux.

- Nu vă aplecați în față imediat după masă
 - Nu faceți activități fizice imediat după masă
 - Nu vă culcați cu stomacul plin: ar trebui să treacă 2 sau 3 ore de la terminarea mesei până în momentul când vă întindeți
 - Ridicați tăblia patului cu 10-15 cm: s-ar putea ca pernele să nu fie suficiente pentru aceasta, deoarece trebuie să ridicați întreg trunchiul, și nu doar capul. În comerț, se găsesc înălțătoare și paturi speciale
 - Evitați să purtați haine sau curele care strâng prea mult talia
 - Evitați situațiile stresante, deoarece implică o creștere a producției de acid
- În cele din urmă, o regulă bună este să țineți un jurnal în care să menționați toate episoadele de reflux: trebuie să se noteze ora, remediul aplicat și posibilele cauze (ex. ați mâncat alimente acide, v-ați aplecat după masă, ați utilizat vreun medicament). După două luni de astfel de constatări, se recomandă să mergeți cu jurnalul la medic, pentru a analiza datele și a modifica, dacă este necesar, tratamentele.

أنماط الحياة - القواعد الذهبية

يجب عليك إتباع قواعد معينة من السلوك التي من شأنها أن تساعد على تقليل الكثافة، إن لم يكن لتفادي وقوع أعراض الارتداد.

- لا تنحني إلى الأمام مباشرة بعد تناول وجبة الطعام
 - لا تمارس تمارين بدنية مباشرة بعد الأكل
 - لا تنم على معدة ممتلئة: يجب تمضية 2 أو 3 ساعات بعد نهاية وجبة الطعام ووقت الاستلقاء
 - رفع اللوح الأمامي من السرير من 10-15 سم : وسائدك قد لا تكون كافية لهذا الغرض لأنها ضرورية لرفع الجذع بأكمله، وليس فقط الرأس. في السوق توجد رافعات و أسرة خاصة
 - تجنب ارتداء الملابس أو الأحزمة التي تشد من الخصر
 - تجنب الحالات المجهدة، لأنها تشمل زيادة في إنتاج الحامض
- أخيراً، فكرة جيدة لتنظيم مذكرات فيها جميع حلقات الارتداد : يجب الإشارة إلى الوقت، العلاج المعتمد والأسباب المحتملة (على سبيل المثال، بعد تناول الأطعمة الحمضية، الانحناء بعد تناول وجبة، القيام باستخدام بعض الأدوية) بعد شهرين من هذه النتائج، من المستحسن أخذ هذه المذكرات إلى الطبيب لتحليل البيانات وتعديلها، و إذا لزم الأمر، علاج الحالة.

生活方式 – 黄金法则

遵循有助于减轻强度，即便不能直接地避免胃酸返流症状出现的日常行为中的几个法则是必要的。

- 餐后不要立即向前弯腰
- 不要餐后立刻做运动
- 睡前不要吃得太饱：最好用餐后和睡前要间隔2-3小时。
- 床头抬高10-15厘米：普通的枕头不能够达到要求，因为不只是需要抬高头部，而是需要把整个身体都抬高。抬高的合适的床可以买到。
- 避免穿用过于紧身的衣服和腰带。
- 避免过度紧张状态，它们会导致胃酸增多。

此外，写日记记下每一次返流的症状是个好习惯：应该记下时间，使用的药物，可能的原因（如：吃了酸性食物，餐后弯腰，服用了某种药物）。这样记录两个月以后，建议看病时带上日记，以便进行数据分析，如有需要调整治疗方法。

Il reflusso: come curarlo

Come abbiamo detto finora, esistono diversi accorgimenti che possono aiutare a diminuire o addirittura ad eliminare il problema del reflusso. Tuttavia, a volte, possono non essere efficaci oppure il reflusso può essere particolarmente grave: per questi casi esistono dei farmaci efficaci nella cura di questa malattia. Tali farmaci devono essere sempre utilizzati **SOTTO CONTROLLO DEL MEDICO.**



NB: il medico è sempre la persona cui bisogna affidarsi per definire una malattia e decidere le possibili cure.

Nei casi più gravi, quando non ci sono stati benefici né con i cambiamenti dello stile di vita né con i farmaci, il medico può decidere di ricorrere alla chirurgia. Anche in questo caso è solo parlando con il proprio medico che si può stabilire la gravità dei disturbi e la cura migliore.

Refluxul: cum se tratează

Aşa cum am mai spus până acum, există diverse soluții care pot ajuta la ameliorarea sau chiar la eliminarea problemei refluxului. Cu toate acestea, uneori, este posibil să nu fie eficiente sau refluxul poate fi deosebit de sever: în aceste cazuri, există medicamente eficiente în tratarea acestei boli. Aceste medicamente trebuie să fie utilizate întotdeauna SUB SUPRAVEGHERE MEDICALĂ. **NB: medicul este întotdeauna persoana în care trebuie să aveți încredere pentru diagnosticarea unei boli și alegerea posibilelor tratamente.**

În cazurile mai grave, când nu s-au constatat îmbunătățiri nici prin schimbarea stilului de viață, nici cu medicamente, medicul poate hotărî să apeleze la chirurgie. Chiar și în acest caz, doar discutând cu medicul dumneavoastră se poate stabili gravitatea tulburărilor și cel mai bun tratament.

الارتداد: كيفية علاجه

كما قلنا حتى الآن، هناك العديد من الخطوات التي يمكن أن تساعد على تقليل أو حتى القضاء على مشكلة الارتداد. ومع ذلك، في بعض الأحيان، قد لا تكون فعالة و الارتداد قد يمكن أن يكون شديد على وجه الخصوص: في هذه الحالات هناك أدوية فعالة في علاج هذا المرض. وينبغي دائما أن تستخدم هذه العقاقير تحت إشراف طبي. ملاحظة: الطبيب هو الشخص الذي يجب علينا الوثوق به لتعريف المرض وتحديد خيارات العلاج.

في الحالات الشديدة، عندما لا توجد هناك منافع مع تغيير نمط الحياة أو الدواء، قد يقرر الطبيب اللجوء إلى الجراحة. حتى في هذه الحالة مجرد الحديث مع طبيبك هو الذي يستطيع تحديد شدة الاضطراب وأفضل علاج.

食道胃酸反流症：如何治疗？

如同我们所提到的，有各种各样的可以有助于减轻甚至直接消除胃酸返流问题的方法。然而，有些时候当返流很严重的时候，这些方法可能就是无效的：针对这种情况，出现了专门治疗这种疾病的有效药物。这些药物应该始终在医生的指导下服用。注意：在病情诊断和确定可能的治疗方法时，必须始终信任医生。

在病情严重，无法通过生活方式的改变和药物治疗而康复时，医生会决定借助外科手术来治疗。在这种情况下并须与自己的医生交流，医生会确认病情的严重程度并制定更好的治疗方法。

