ГЭРБ - гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь.

Это одно из наиболее распространенных хронических заболеваний верхнего отдела пищеварительной системы, возникающее из-за желудочно-пищеводного рефлюкса. Рефлюкс – это заброс содержимого желудка и (или) двенадцатиперстной кишки в пищевод. Желудочный сок, ферменты повреждают его слизистую оболочку, а иногда и вышележащих органов (трахеи, бронхов, глотки, гортани). Рефлюкс содержимого желудка вызывает появление беспокоящих пациента симптомов и/или развитие осложнений.

Причины возникновения рефлюкса могут быть самыми разнообразными. Наиболее распространенные причины ГЭРБ:

* снижение тонуса нижнего пищеводного сфинктера;
* повышение давления в брюшной полости (при беременности, ожирении, асците);
* диафрагмальная грыжа;
* переедание или торопливое употребление пищи;
* употребление в пищу продуктов, требующих больше времени на переваривание, и вследствие этого, задерживающихся в желудке;
* курение, злоупотребление кофе.

**Симптомы ГЭРБ**

1. [Изжога](http://myfamilydoctor.ru/izzhoga-simptomy-prichiny-i-lechenie/) – чувство жжения за грудиной и/или «под ложечкой», распространяющееся снизу вверх, индивидуально возникающее в положении сидя, стоя, лежа или при наклонах туловища вперед, иногда сопровождающееся ощущением кислоты и/или горечи в глотке и во рту, нередко связанное с чувством переполнения в области желудка, возникающее натощак или после употребления какого-либо вида твердых или жидких пищевых продуктов, алкогольных или неалкогольных напитков, или акта табакокурения.
2. Кислая отрыжка и заброс кислого содержимого желудка в ротовую полость – следующий по значимости ведущий симптом ГЭРБ. В результате отрыжки нередко появляется неприятный кислый привкус во рту.
3. Дисфагия (ощущение замедления или препятствия при продвижении пищи по глотке и пищеводу) чаще возникает на ранних стадиях болезни.
4. Боль при глотании и/или при прохождении пищи по пищеводу обусловлены чаще наличием воспаления слизистой оболочки пищевода (или другими заболеваниями пищевода). Характерно также наличие болей в области желудка, у мечевидного отростка, возникающих вскоре после еды и усиливающихся при наклонах туловища.
5. Возможные внепищеводные симптомы ГЭРБ - кашель, ларингит, бронхиальная астма, эрозия зубной эмали.

**Изменение образа жизни для пациентов с ГЭРБ:**

* питайтесь дробно и часто (5-6 раз в день) с исключением приемов пищи на ночь;
* избегайте очень горячей или холодной пищи;
* ешьте медленно;
* соблюдайте диетические рекомендации - исключите жирную, жареную и острую пищу, алкоголь, газированные напитки, кофе, шоколад, цитрусовые);
* старайтесь принимать пищу не позже, чем за 2-3 часа до сна;
* постарайтесь не курить;
* не носите тесную одежду;
* не выполняйте физические упражнения сразу после приема пищи;
* лицам с избыточной массой тела рекомендовано похудение;
* спать целесообразно с возвышенным изголовьем;
* медикаментозная терапия должна проводиться по назначению врача после проведенного необходимого обследования и установления диагноза ГЭРБ.

29.06 2016г. Зав. ГГЭЦ Расновская Н.Ф.