

管住嘴控制好心理压力 或缓解胃食管反流病

报道 | 李亦筠
leegh@sph.com.sg

最新研究发现，肠道细菌与胃食管反流病之间存在双向联系。饮食习惯与压力水平对胃食管反流病症状有很大影响。肠道细菌失衡，不健康的饮食模式，以及高度压力会加重症状，改善这些因素或有助缓解症状。

胃食管反流病 (gastroesophageal reflux disease, 简称GERD) 不仅会烧心和反酸，它还可能彻底颠覆你的生活。每顿饭后，不得不担心那股灼热感会否再次袭来，睡眠变成了不断被胃酸反流呛醒的折磨。长期下来，不仅影响食欲和营养的吸收，还可能让焦虑和疲惫成为日常，生活质量大打折扣。受访医生认为，胃食管反流病与肠道细菌存在一定关系，其他因素还包括饮食与压力等。

黄廷方综合医院肠胃科高级顾问医生刘恩献接受《联合早报》访问时透露，最新研究发现，肠道细菌与胃食管反流病之间存在双向联系。她说：“一些细菌可改善消化和减少炎症，从而预防胃食管反流病；另一些细菌则会引起炎症或破坏肠道平衡，增加胃食管反流病的风险。”

她说，胃食管反流病也会扰乱肠道细菌的平衡，使症状随着时间推移加重。恢复健康的细菌平衡如通过益生菌或饮食，来改善肠道健康的治疗方法，可能有助减轻胃食管反流病的症状。治疗炎症也可能是胃食管反流病和预防复发的一种具潜力的方法。

保持健康体重可减轻症状

刘恩献医生说，饮食习惯与压力水平对胃食管反流病的症状有很大影响，应避免高脂肪饮食、巧克力、薄荷、酒精、咖啡和汽水等。这些食物会削弱抑制胃酸的肌肉，导致更多胃酸回流到喉咙。“用清水代替咖啡、茶和碳酸饮料，有助缓解胃食管反流病的症状。避免睡前进食，



胃食管反流病患者常因胃酸反流而被呛醒，睡眠质量大打折扣。(iStock图片)



刘恩献医生认为，长期处于压力或焦虑状态可能影响胃食道健康，并加重胃食管反流病症状。(黄廷方综合医院提供)

睡前不到3小时进食会加重症状。最好在睡前至少3至4小时吃最后一顿饭。”

她认为，保持健康体重可大大减轻胃食管反流病症状，减少进入食道的胃酸逆流。低碳水化合物饮食可减少胃酸在食道中的停留时间，有助控制胃食管反流病。一

项研究显示，减少碳水化合物，尤其是单糖 (simple sugars) 的摄入，可减少胃酸逆流，减轻胃灼热、胃酸味和睡眠问题等症状。增加纤维摄入量也有助减轻胃食管反流病症状。高纤维饮食可维持肠道细菌的健康，促进消化，降低炎症，减轻腹压，这些都能缓解胃食管反流病，使食道对酸不那么敏感。

刘医生也说，心理压力是加重胃食管反流病症状的一个因素。压力会导致皮质醇和其他压力荷尔蒙分泌增加，扰乱消化，使食道对胃酸更加敏感。“长期处于压力或焦虑状态可能会影响胃食道健康，并加重胃食管反流

病症状。可采用压力管理策略来应对这疾病。正念、放松技巧和认知行为疗法等有助减轻压力，从而更好地控制胃食管反流病症状。总之，肠道细菌失衡、不健康的饮食模式，以及高度压力会加重症状，改善这些因素可能有助缓解症状。”

争取每周有一天不吃肉

不健康的饮食除了可能加重胃食管反流病症状，也可能对结肠健康造成影响。黄廷方综合医院高级营养师张淑涵说，红肉和加工肉类与罹患大肠癌的风险增加有关。血红素是赋予肉类红色的化合物，当它在肠道中分解时可产生一些化学物质，其中包括N-亚硝基



营养师张淑涵说，本地每四人只有一人每天达到所建议的水果摄入量。(黄廷方综合医院提供)

(N-nitroso) 化合物，这些物质会损害肠道细胞。

硝酸盐 (nitrates) 和亚硝酸盐 (nitrites) 通常用于加工肉类，以保存肉类、增加肉色和防



红肉与罹患大肠癌的风险增加有关。(iStock图片)

止细菌生长。在消化过程中，这些化合物也会转化为N-亚硝基化学物质，损害肠道细胞。“高温烹饪肉类时，肉类中的氨基酸 (蛋白质的组成成分) 会与肌酸 (肌肉中的一种化合物) 发生反应，形成杂环胺 (HCAs)。同样，肉类暴露在烟雾中也会产生多环芳烃 (PCAs)。杂环胺和多环芳烃都会促进肠细胞发生癌变。”

张淑涵说，本地人的全麦摄入量在所有主食中所占比率是4%，而推荐摄入量则为30%，

另外，每三个新加坡人中只有一人达到所建议的每日蔬菜摄入量。她建议，吃午餐和晚餐时，蔬菜占盘子的一半，也确保蔬菜颜色丰富。“完全不吃或尽量少吃加工肉类如培根、火腿、香肠和午餐肉。限制红肉如牛肉、羊肉和猪肉的摄入量，每周不超过350至500克 (熟肉重量)。争取每周有一天不吃肉。”

刘恩献医生与张淑涵将在3月22日的免费英语讲座上分享更多信息。

▲ 肠保健康我知道

(Health on (Digestive) Track 2025)

日期: 3月22日 (星期六)

时间: 上午8时30分至中午12时30分

地点: 黄廷方综合医院, A座1楼 (1 Jurong East Street 21 S609606)

报名网站: for.sg/hot2025-registration