

# 消化不良



消化不良是指上腹不适或疼痛的感觉。如果您有消化不良，则可能会感到饱足、腹胀或恶心。该名称有时会与“烧心”互换使用，后者是指当胃酸回流到食道（连接咽喉和胃部的长空心管）并刺激其内壁时，在胸部下半部分会有灼烧感觉。

## 消化不良的原因

消化不良通常发生在进食后，是由胃酸刺激胃粘膜引起的。引发消化不良的因素可能与癌症及其治疗有关，也可能与之无关。这些包括：

- 压力
- 吸烟
- 某些食物/饮料（见下文“**您可以做什么**”）
- 某些药物（例如，类固醇、消炎止痛药）
- 化疗药物
- 影响上消化道的癌症
- 饮食摄入不足
- 缺乏运动
- 便秘

## 如何治疗

您的医生或护士可能会问您更多问题，以了解消化不良的可能原因。您可以改变生活习惯，从而降低发生消化不良的几率（见下文“**您可以做什么**”）。您的医生也可能开一些药物来缓解不适：

- 中和胃酸的药物（例如，碳酸钙制剂和三硅酸镁之类的抗酸剂）
- 减少胃酸产生的药物（例如，法莫替丁、奥美拉唑）
- 改善胃排空的药物（例如，甲氧氯普胺）

## 您可以做什么

以下是一些小贴士，帮助您在日常生活中更好地应对消化不良：

✓	✗
<ul style="list-style-type: none"><li>● 少量多餐。慢慢咀嚼食物，吃饭过程中少喝水。</li><li>● 保持健康的体重。经常运动有助于改善腹胀。</li><li>● 戒烟。香烟烟雾中的化学物质会加重消化不良。</li><li>● 穿腰腹部宽松的衣服。</li><li>● 如果消化不良的问题在晚上更严重，可以把枕头放在背后，以半直立的姿势睡觉，防止胃酸倒流。</li><li>● 通过深呼吸等放松技巧来缓解压力，因为压力会加重消化不良和胃部不适。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 减少或避免摄入会引起消化不良的食物和饮料：<ul style="list-style-type: none"><li>○ 酒精、柑橘类水果、辛辣食物、含咖啡因和碳酸的饮料</li><li>○ 会产生气的食物（例如，包菜、花椰菜、大蒜、豆类、洋葱）</li><li>○ 高脂肪食物（例如，油炸食物、牛油、巧克力），尤其是如果您有胰腺问题则更要注意</li><li>○ 高纤维食物（例如，全谷类、深绿叶蔬菜、水果）</li></ul></li><li>● 避免饭后一小时内剧烈活动或平躺。</li><li>● 睡前 2 至 3 小时不要吃或喝会加重消化不良的饮料。</li><li>● 未经医生同意，不要使用非处方药物自行治疗。</li></ul>

## 何时联络您的癌症护理团队

如果您有任何消化不良或出现以下可能表明**病情恶化**或出现**并发症**的症状，请联络您的医生或护士：

- 尽管改变了生活习惯，并使用了药物治疗，但是消化不良仍然没有改善
- 食欲下降、进食或吞咽困难、体重减轻
- 大便困难或感到恶心
- 便中带血，或呈柏油状

- 呕吐或咳血

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（*Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors*）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（*Cancer Education and Information Services*）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构：

**TEMASEK**  
FOUNDATION

