

食管癌放疗食道灼痛、反酸，居家舒缓护理实用小方法

智芳 朱卓皎

中国医学科学院肿瘤医院山西医院 山西省肿瘤医院 030013

食管癌患者在接受放射治疗的时候，放射线会精准地对食管病灶进行照射，但是也必然会损害到食管黏膜以及周围正常组织，多数患者在放疗 2 至 3 周后就会相继出现食道灼痛、反酸烧心等不适症状。轻微症状会干扰患者的进食和休息，严重的时候会导致患者出现进食困难、营养摄入不足的情况，并且有可能被迫停止放疗。临床当中，规范的居家护理能够有效缓解这类不适症状，减小食管黏膜的损伤程度，提升患者在放疗期间的生活品质，保证治疗能够顺利地进行下去。

一、认清放疗后食道灼痛、反酸的核心原因

放疗引起的食道不适，主要是由于放射线造成的食管黏膜放射性损伤。食管黏膜自身很脆弱，经常受到射线的照射会使黏膜充血、肿胀、糜烂，黏膜保护屏障完全被破坏，食物摩擦、胃酸侵蚀都会引起食道烧灼痛。同时放疗会对食管平滑肌的收缩功能产生影响，使食管下括约肌的张力下降，造成胃部贲门闭合不良，胃内酸性内容物易反流入食管，刺激破损的黏膜，引起反酸、烧心等症状，并且两者还会形成恶性循环，加重患者的不适感。

该类症状属于放疗常见的急性不良反应，并不是病情加重，大多数患者在放疗结束后的 1 到 4 周内会逐渐好转，患者不需要过度担心，只需要做好居家护理干预，就可以有效地控制症状发展。

二、饮食调理：从源头减少刺激、缓解反酸灼痛

饮食护理是改善放疗后食道不适的主要手段，所有饮食调整的核心原则为：减少食管黏膜摩擦、规避酸性刺激、减轻胃部消化负担，禁止任何会加重反酸、灼痛的饮食行为。

主食及菜品选择上，需坚持温和、软烂、清淡的标准。日常可食用小米粥、大米粥、烂面条、蒸蛋羹、豆腐脑、软烂蔬菜泥等易消化食物，不需要过分咀嚼，吞咽时不会对食管黏膜造成摩擦和破损，胃部消化压力小，可以减少胃酸分泌。严禁食用辛辣刺激性、过热过冷、过硬粗糙的食物，过热的食物可能会直接烫伤

受损的黏膜,过硬的食物可能会划伤食管创面,辛辣的食物会刺激胃酸大量分泌,加重反酸灼痛。

进食习惯必须加以严格规范。患者应尽量少食多餐,摒弃一日三餐固定的模式,每天分成 5-6 餐,每餐进食量减半,防止胃内积聚过多食物,降低胃内压力,从根本上降低胃酸反流的概率。进食时细嚼慢咽,把食物嚼碎后吃下,避免大块食物堵塞或摩擦食管。还要避免暴饮暴食、边吃边说话等不良习惯,防止吞入过多的气体而引起胃胀、反酸。

饮品选择上,优先饮用温白开水,水温保持在 35℃-40℃。禁止饮用浓茶、咖啡、碳酸饮料、各种甜饮和酒精类饮品,甜食、碳酸饮品会刺激胃酸分泌,加重反酸;浓茶、咖啡会放松食管括约肌,加重反流。每天饮水量控制在 1500-2000 毫升左右,少量多次饮用可以慢慢清除食管黏膜上的食物残渣,减少胃酸对食管黏膜的刺激。

三、体位护理：精准规避胃酸反流，减轻灼痛

体位不当是居家期间反酸频繁发生的主要原因,进食后平躺、久坐弯腰等行为都会直接增大胃部压力,引起胃酸反流,不断刺激食管破损的黏膜,加重灼痛症状,规范体位管理可以快速减少反流次数。

患者进食后 2 小时之内绝对不能平躺、侧卧睡觉,也不能久坐弯腰、下蹲劳作,保持站立或者缓慢走动的姿势,依靠重力作用促进胃内容物排出,避免胃酸反流。日常坐姿要保持腰背挺直,避免塌腰驼背,以免腹腔受压压迫胃部。

夜间是反酸发生较多的时候,患者睡觉时需要采取垫高上半身的方式,将床头整体抬高 15-20 厘米,依靠重力阻止胃酸反流,只垫高头部无效,必须垫高肩背和上半身。同时尽量采用仰卧或者左侧卧位,减少右侧卧位的时间,右侧卧位会使胃的位置偏高,容易引起反流。睡前 3 小时不得进食、饮水,彻底排空胃部,减少夜间反酸的风险。

四、口腔与食管日常舒缓护理

放疗期间食管黏膜破损之后,口腔和食管内会滋生大量的细菌,从而造成黏膜炎症加重,疼痛感也会更加明显,做好日常的清洁以及舒缓护理工作,能够帮

助保护食管创面，加快黏膜的修复速度。

每天坚持口腔清洁，早晚用温水轻柔刷牙，饭后用淡盐水漱口，每次漱口时间不少于 30 秒，清洁口腔残留食物残渣，减少细菌滋生，防止口腔细菌下行感染食管创面。禁止使用刺激性强的漱口水，防止刺激到黏膜。

食道灼痛严重的时候，可以用温和的舒缓方式处理。每天定时少量多次喝温开水，不停地冲刷食管，减少胃酸、食物残渣对黏膜的刺激。如果医护人员评估后允许，可以按照医嘱使用黏膜保护类制剂，按时服用，在食管黏膜表面形成保护膜，隔绝胃酸和食物的刺激，促进破损黏膜的修复，减轻灼痛的症状。所有的药物使用都必须严格按照医嘱进行，不能擅自增加或者减少药物剂量，更不能随意停药。

五、生活作息与情绪辅助护理

规律的生活状态、良好的情绪，可以调节身体的代谢和肠胃功能，改善放疗引起的不良反应，促进身体恢复。

作息上要保证充足的睡眠，每天固定作息时间，避免熬夜、过度劳累。身体过度疲劳会造成机体免疫力降低，食管黏膜修复的速度变慢，不适症状也会越来越严重。日常可以做室内慢走、简单的肢体拉伸等轻度活动，促进肠胃蠕动、改善身体血液循环，减少积食、反酸，禁止剧烈运动、重体力劳动。

情绪调节也十分重要，长期的焦虑、紧张、烦躁等负性情绪会扰乱胃肠道的功能，使胃酸分泌过多，加重反酸、烧心的症状。患者要保持心态平稳，正确对待放疗不良反应。家属要给予患者充分的陪伴和疏导，减轻患者的负性情绪，良好的身心状态可以提高护理效果。

六、紧急情况识别与就医提示

如果患者出现持续性剧烈食道灼痛，无法正常进食、饮水，或反酸频繁、伴随呕吐、胸骨后剧痛、发热等症状，大概率是食管黏膜出现重度糜烂或感染，应及时联系医生进行治疗及护理。同时定期复查，及时反馈自身症状的变化，便于医护人员进行有针对性的干预。

食管癌放疗后出现的不良反应是可以控制和缓解的。通过科学的护理方式减少黏膜刺激、控制胃酸反流、促进黏膜修复。患者及家属要耐心坚持日常护理，积极配合治疗，最大程度上减轻身体不适，保证放疗疗程顺利进行，为后续康复打下良好的基础。