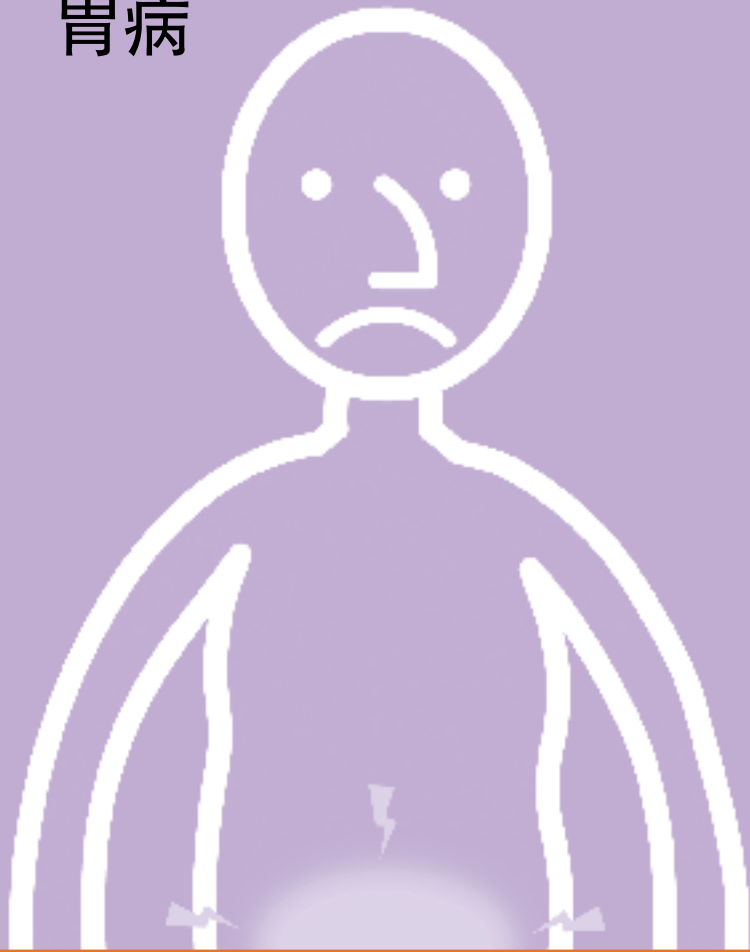


胃病



Maagklachten

3

症状是什么？

胃病是出现灼热的胃酸、上腹疼痛、打嗝不断、感觉胀。这些症状常常一起出现。灼热的胃酸是因胃里的食物往上涌。这可能引起胸痛和恶心。

Wat is het?

Brandend maagzuur, pijn boven in de buik, veel moeten boeren en een opgeblazen gevoel zijn maagklachten. De klachten komen vaak tegelijk voor. Brandend maagzuur wordt veroorzaakt door het omhoogkomen van de maaginhoud. Dat kan pijn achter het borstbeen en misselijkheid geven.

你自己能做什么？

以下建议对有些有胃病的人有效。

- 吃饭不要太快，慢慢吃，细嚼慢咽。
- 食物不要太油腻，少食多餐。宁可一天吃六次，每次少吃一点，不要一天吃三次，每次吃得太饱。
- 晚上吃饭太晚对胃不好。睡觉前三个小时最好不要吃饭。
- 有的人对一部分食物消化不良。每个人的胃对食物的反应不一样。如果胃病减轻以后，你可以试一试哪些食物引起消化不良。
- 最好不要饮用咖啡、浓茶、酒和带气的饮料
- 您最好能戒烟
- 心理负担很难对付：说出自己的困难可以帮助减轻心理负担
- 如果您主要在晚上有灼热的胃酸或者胃痛，那么您要把床头垫高10公分。这样胃酸就不容易进入食管
- 药品杂货店或者药房销售防治胃酸和胃胀的药品
- 运动不仅有利于心脏和血管，同时也有助于肠胃

Wat kunt u er zelf aan doen?

Bij sommige mensen met maagklachten helpen de volgende adviezen.

- Eet niet haastig, maar neem de tijd en kauw uw voedsel goed.
- Eet niet te vet en neem kleine porties. U kunt beter zes kleine maaltijden per dag nemen dan drie grote.
- 's Avonds laat eten geeft vaak klachten. Eet de laatste drie uur voor u naar bed gaat niet meer.
- Veel mensen verdragen bepaald voedsel slecht. Niet elke maag reageert hetzelfde. Als u geen maagklachten meer heeft, kunt u uitproberen waar u wel en geen last van krijgt.
- Koffie, sterke thee, alcohol en frisdrank met prik kunt u beter niet nemen.
- U kunt beter stoppen met roken.
- Spanningen zijn vaak moeilijk aan te pakken. Praten over uw problemen kan helpen om spanningen te verminderen.
- Als u vooral 's nachts last heeft van brandend maagzuur of maagpijn, dan kunt u het hoofdeinde van uw bed tien centimeter omhoog zetten. Het maagzuur gaat dan niet zo gemakkelijk naar de slokdarm.
- De drogist of apotheker verkoopt middelen tegen brandend maagzuur en een opgeblazen gevoel.
- Lichaamsbeweging is niet alleen goed voor hart en bloedvaten, het stimuleert ook de maag en de stoelgang.

什么时候去看私人医生？

在以下情况立即去看私人医生：

- 如果您有胃疾，突然上腹剧痛或者胸痛
- 如果您呕吐带血
- 如果您的大便漆黑。

在以下情况去看私人医生：

- 如果连续几个星期您都有胃疾
- 如果胃痛或者灼痛的感觉越来越严重
- 如果吃的食物不易下沉
- 如果您每天都需要自备胃药

当出现其他令人担心的症状时，您可以征求医生的意见。

Wanneer naar de huisarts?

Neem **direct** contact op met uw huisarts:

- Als u maagklachten heeft en plotseling heftige pijn boven in de buik of achter het borstbeen krijgt;
- Als u bloed overgeeft;
- Als uw ontlasting gitzwart is.

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u gedurende enkele weken elke dag maagklachten heeft;
- Als de pijn of het branderige gevoel steeds erger wordt;
- Als het eten moeilijk zakt;
- Als u dagelijks zelf aangeschafte maagmedicijnen nodig heeft.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder maagklachten, juni 2003
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers