



扫码看更多内容

A11-12

齐鲁晚报

2021年3月28日

星期日

胃反酸别喝粥

食管反流这种病，胖人更易中招

壹点问医

很多人以为反酸是一种正常的生理现象，实际上，这可能是得了胃食管反流病。本期壹点问医，由山东大学第二医院胸外科主任彭传亮为大家详解胃食管反流的防治。



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

肥胖的人更容易发生胃食管反流

山东大学第二医院胸外科主任彭传亮介绍，正常情况下，胃内容物不会反流进入食管。但由于某种原因，当食管抗反流的机制逐渐减弱或丧失时，反流就成为一种常态，并产生相应症状，这就形成了胃食管反流疾病。

“反酸、烧心是胃食管反流的典型症状，反流也可引起口腔、咽喉、气道等食管邻近的组织损害，出现食管外表现，如哮喘、慢性咳嗽、特发性肺纤维化、声嘶、咽喉炎和牙蚀症等。”彭传亮表示，医生和患者容易被这些症状迷惑，从而导致误诊。

胃食管反流是世界范围内的常见病，西方国家胃食管反流病患病率为10%-20%，有资料显示，我国胃食管反流病的患病率约为12.5%。

“虽然目前我国胃食管反流病患病率比西方国家低，但随着我国生活方式西化、人口老龄化，胃食管反流患病呈逐年上升趋势。”彭传亮表示，“大量高脂高蛋白食物的摄入，吸烟、饮酒，喝碳酸饮料等不良生活习惯，都会导致食管防御机制下降。”

肥胖人群更容易发生胃食管反流，这是因为超重会增加腹压，并使食管下括约肌紧张度降低。据研究，体重指数每增加1个点，胃食管反流风险增加30%，只要体重减轻10%，就能明显改善反流症状。

会导致上消化道出血并诱发食管癌变

胃食管反流听起来不是什么大病，但危害不小，容易出现很多并发症。“根据反流是否导致食管黏膜糜烂、溃疡，分为糜烂性食管炎、非糜烂性胃食管反流病。”彭传亮介绍，糜烂性食管炎会导致呕血和黑便，同时还会伴有不同程度的缺铁性贫血。食管炎反复发作，则会导致纤维组织增生，最终导致瘢痕狭窄，吞咽困难。

“更可怕的是，长此以往，还会引发食管腺癌。”彭传亮提醒，如果出现胃食管反流病的相关症状，应及时到医院就诊，进行相关检查。

其中，胃镜检查对评估胃食管反流病的严重程度，及排除由于其

他原因导致反流的疾病(肿瘤等)具有重要价值。食管反流监测包括24h食管pH监测、食管阻抗pH监测等，是胃食管反流病的有效检查方法。

食管测压则是评估胃食管反流病患者是否适合手术治疗及预测手术疗效和术后并发症的重要指标。

粥等流质食物会对病情“雪上加霜”

彭传亮介绍，胃食管反流的治疗方法主要包括三种：调整生活方式、药物治疗和手术治疗。

“生活方式调整是所有患者治疗过程的重要组成部分，轻症患者完全可以通过调节生活方式来有效缓解甚至减少胃食管反流病的发作。”彭传亮表示。

在饮食方面，要少吃对胃黏膜有明显刺激的食物，辛辣刺激、过冷过热、过酸过甜的食物均可增加胃酸分泌，引起反流增加，包括葱蒜、辣椒、奶油蛋糕、巧克力、浓咖啡、浓茶、膨化食品等。同时，红薯、年糕、元宵、粽子等不易消化食物会延缓胃排空速度，增加反流机会，也容易出现腹胀、嗳气等消化不良表现。

很多人都认为粥是养胃食物，对此，彭传亮提醒，作为流质食物，粥对胃的刺激性较小，胃病患者可在发病的急性期经常喝粥。然而，对部分容易烧心、反酸的胃食管返流患者来说，喝粥却有些“雪上加霜”。

“流质食物更容易导致反流，产生反酸的感觉。对于反流患者，我们不太建议进食过多流质食物，应该进食半流质或固体食物，以免伤及食道。”彭传亮表示。

吸烟、饮酒都会造成食管下括约肌松弛加剧，加重胃食管反流病情，因此患病后应注意戒烟限酒。

胃食管反流的情况也受重力的影响，平卧位时易出现反流情况，立位则不会，因此应该多保持立位或坐位。此外，还要注意餐后不宜立即躺下，夜间睡眠时保持床枕抬高，使头部高于脚部的高度。

抑酸类药物只是对症治疗停药后易反复

“对于生活方式调整无效的患者，可以通过服用药物控制症状。”彭传亮说，治疗胃食管反流病，主要有抑制胃酸分泌的药物、促动力药物和黏膜保护剂三种。

抑制胃酸分泌的药物包括两类，一类是h2受体阻滞剂，另一类是质子泵抑制剂。h2受体阻滞剂常用的有雷尼替丁、法莫替丁等；质子泵抑制剂常用的包括奥美拉唑、泮托拉唑、兰索拉唑等。促动力药物常用的有胃复安、吗丁啉、莫沙必利等。

黏膜保护剂主要是局部作用制剂，能通过黏附在食管黏膜表面提供物理屏障，对胃酸有温和的缓冲作用，但不影响胃酸和胃蛋白酶分泌，常用的药物包括硫糖铝、铝碳酸镁咀嚼片等。

如果刚开始服药治疗就感觉效果不明显，通过检查，确定胃食管反流疾病的诊断是否准确。如果刚开始效果不错，服用一段时间效果欠佳，说明疾病出现进展，需要在医生建议下，加大药物剂量。

值得注意的是，抑酸类药物只是对症治疗，减轻症状，不能从根本上解决抗反流机制减退的作用，停药后容易反复。因此，即使症状明显好转，仍需继续口服药物治疗维持。

近年来手术指征变得更加宽松

手术治疗是目前胸外科医生比较提倡的治疗方法。通过腹腔镜，通过手术在腹部打几个孔样切口，将食管裂孔缝合，保留腹段食管长度，从而加强抗反流作用。创伤较小，恢复快，术后第二天就能出院。

以前医疗界认为只有长期口服药物治疗无效、出现并发症的患者，以及出现了食管裂孔疝的患者需要手术治疗。

“这是因为以前传统的手术方法是开胸或开腹，大切口小手术，创伤较大。”彭传亮表示，随着技术进步，近几年手术指征变得更加宽松。“长期口服药物甚至出现食管裂孔疝等解剖结构异常的患者，均可考虑手术。”彭传亮说。

不过，做完手术并不意味着万事大吉。胃食管反流病腹腔镜手术后有可能复发，所以最重要的是去除复发原因，在调整生活方式的同时，必要时采用药物干预。

为了预防胃食管反流，彭传亮建议，必要时进行胃镜检查，很多患者不舒服就自己买药吃，结果可能导致病情加重，如果长期得不到合理规范化的诊治，还可能发展成严重的食管狭窄，甚至诱发食管癌。

心灵驿站

3月23日，由齐鲁晚报·齐鲁壹点和山东省心理咨询中心共同主办的心灵驿站公益讲座系列活动走进山东省话剧院，山东省精神卫生中心心理治疗师曹昱带来《疏解压力 远离焦虑》讲座，带大家正确看待焦虑，从容面对。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 张如意

焦虑可表现出恶心腹泻等症状

日前，李女士来到山东省精神卫生中心就诊，她说一天到晚总是觉得身上哪儿都不舒服，担心自己会生病，紧张、坐立不安，导致注意力不集中，工作也没办法做好。她去过综合医院的多个科室检查，但都查不出问题。医生告诉她，这其实是广泛性焦虑的表现。

“焦虑是一种常见的负性情绪反应，是人类的本能。”山东省精神卫生中心心理治疗师曹昱表示，着急、忧愁、失眠多梦是焦虑的常见表现，还有人表现为恶心呕吐、腹泻、尿频尿急、视物模糊、晕厥感等。

人为什么会焦虑？曹昱说，离不开手机、对健康担忧、“看起来更完美”以及越来越大的压力，这几点都会使人焦虑。

临床心理学家发现，许多人都过着“双重生活”，他们一方面想展现出“与他人在一起很快乐的形象”，一方面又关起门来，用饮酒、暴饮暴食等方式来缓解焦虑。又比如，“看起来更完美”会让人感到压力增大。一份调查显示，1/3的人表示外貌形象会让他们感到焦虑。

接受焦虑，与其共处

如何正确看待焦虑，及时排解？曹昱说，首先应做到勇于面对。很多情况下，焦虑的本质就是对未来担心，你越是回避，就越担心处理不好，越会无所适从，就会导致焦虑加重，陷入死循环。我们应该接受焦虑，与其共处。

其次要学会转移注意力，学会宣泄，用积极的方式与人沟通，或者通过深呼吸、冥想、放松治疗、运动等方式自我排解。

“适度的焦虑让我们从精神及身体两方面都做好应对刺激的准备，大部分人的焦虑都是这种，无需过于担心。但若长期处于过度焦虑，影响正常工作和生活，就需要进行治疗。”曹昱提醒，患者一定要到正规医疗机构及时治疗，不要随便吃药，以免不适合的药物产生不良反应，加重焦虑。

小贴士

“心灵驿站”公益讲座是齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东省心理咨询中心合作，联合推出的心理健康促进公益品牌，该栏目旨在走进全省厅委机关、企事业单位、高校等，围绕干部、职工、学生在工作学习中常见的心理压力，由山东省心理咨询中心派出心理专家作辅导讲座，提供专业、实用的心理健康知识与实践操作。

如果您需要一场专业的心灵健康公益讲座，可联系我们。

联系人：张女士
电 话：13153005988