

吃过饭就反酸,晚上烧心烧得睡不着 原来凶手是胃食管反流病

□本报记者 陈坤 通讯员 林娟 设计 塔塔

□指导专家 第九〇〇医院消化内科主任 王雯



哪些人群容易出现胃食管反流?

近年来,随着生活水平的提高,大众的饮食结构和生活方式发生改变,胃食管反流病发病率在我国呈增长趋势。



与低脂、蔬菜类食物相比,进食高脂、高糖、高蛋白、辛辣刺激性等食物更易引发胃食管反流;



肥胖者(特别是腹型肥胖)及吸烟、饮酒、熬夜失眠、长期处于精神高度紧张、抑郁、焦虑等状态者,也易得胃食管反流病;



此外,平素一些生活习惯,如喜欢穿紧身衣裤使腹腔压力增加,饭后立即平躺等亦会加重反流症状。

有哪些健康指导?

如果患了胃食管反流病,除了寻求医生进行规范的抑酸、促胃动力等相关药物的治疗外,有哪些是我们需要注意的呢?

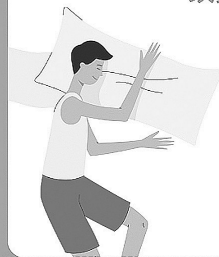
首先回顾一下自己是否存在生活习惯的不当之处,改变生活方式是治疗GERD的基础,而且应贯穿于整个治疗过程。具体包括如下:

控制体重

尽量将BMI控制在 $<25\text{kg}/\text{m}^2$ 。(备注: $\text{BMI} = \text{体重}(\text{kg}) / \text{身高}(\text{m})^2$ 的平方)



改变睡眠习惯



- 睡前 3 小时不再进食;
- 睡觉时将床头抬高 $15^\circ \sim 20^\circ$;
- 餐后避免立即卧床。

戒烟、限酒

● 吸烟饮酒会使食管下段括约肌压力下降,从而增加反流的频率,并可减少酸的清除,延长酸与上皮的直接接触时间;



● 吸烟饮酒还能使食管黏膜屏障受损,导致食管黏膜不能抵御反流物的侵袭。

因此,戒烟、限酒可减少反流症状的发生。

避免降低 LES 压力的食物



浓茶、咖啡、可乐、巧克力等可刺激胃酸分泌,并降低 LES 压力,GERD 患者尽量避免上述食物可减少其发生风险。

其他减少引起腹压增高因素

如便秘患者通过调节饮食或缓泻药等药物进行通便、尽量避免穿紧身衣、避免长时间弯腰劳作等。



如果已经做到这些,仍然感到症状影响生活,或伴有消瘦、吞咽困难、贫血等不适,那么,建议一定要积极寻求消化科医生的帮助。

除了要排除某些严重的器质性疾病外,医生还可以指导规范治疗,包括药物的选择、疗程,以及评估是否需要做胃镜下微创抗反流手术。



一吃饱饭,就因酸水涌入咽喉,咳嗽不止;晚上睡觉,又呛咳到无法入睡;不知道为了什么,咳嗽、胸痛、咽喉异物感等不适总是围绕着你,多次就诊呼吸科、心内科、五官科……完善检查却病因不明?这些可能都与胃食管反流病有关。

何谓胃食管反流病?



胃食管反流病(以下简称 GERD)是指胃十二指肠内容物反流入食管引起反酸、烧心等症状,反流也可引起气道、咽喉、口腔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、咽喉异物感和牙蚀症等。

根据反流是否导致食管黏膜糜烂、溃疡病变,分为糜烂性食管炎和非糜烂性反流病。

为什么会反酸、烧心呢?

正常情况下,食管通过蠕动将食物送入胃内后,下食管括约肌(LES)发生收缩,把食物及胃液都关在了胃里,尔后食物在胃里经过消化后通过幽门进入十二指肠,即胃排空。



当胃、食管交界处抗反流屏障损害,如生理性阀门(LES、膈肌等)出现病变或功能异常,食管清除反流物功能降低、食管黏膜屏障作用减弱,使胃内食物及胃液等反流入食管,即出现反酸、烧心。