

烧心，一场悄悄发生的“胃酸逆袭”

如何对付胃食管反流病？专家支招

焦守广 济南报道

胃食管反流到底是什么

济南市中心医院胃肠外科副主任医师孙中伟介绍，在我们的消化系统里，食管就像是一条连接口腔和胃部的通道，而胃则是消化食物的“加工厂”。两者之间有一个“守门人”——下食管括约肌(LES)，它的主要作用就是控制食物和胃酸的单向流动，防止胃内容物逆流到食管。

不过，有时候，这个“守门人”会出现问题，比如松弛无力或者过早打开，导致胃酸和消化液趁机溜回食管，刺激食管黏膜，引发一系列不适症状。这种情况就是胃食管反流。

偶尔出现反流并不一定代表生病，比如吃得过饱，喝了咖啡或酒精后，很多人都会偶尔有反酸的情况。但如果这种反流频繁发生(每周至少两次)并影响日常生活，那就可能发展为胃食管反流病，需要特别关注。

为什么会发生胃食管反流

胃食管反流的发生并非偶然，而是由多个因素共同作用的结果，包括生理、生活习惯以及饮食等。

1. 下食管括约肌功能异常

括约肌松弛，正常情况下，LES只在吞咽时打开，但如果它松弛无力，就容易让胃酸逆流。括约肌压力不足，LES的关闭能力降低，使胃内容物容易回流至食管。

2. 胃部压力增加

你是否经历过这些情况：吃完饭后不久，胸口突然有烧灼感，像有火在燃烧；躺下时，一股酸水从胃里涌上喉咙，甚至呛醒；早晨起床时嗓子发涩，咳嗽不断，感觉像感冒却又不大一样……

如果你经常有这些症状，很可能是胃食管反流在作怪。胃食管反流是许多人都会经历的情况，但如果不加以重视，可能会发展为胃食管反流病，甚至导致更严重的健康问题。

缓解胃食管反流，平时要做到：

- 1)减少导致腹压增高的因素，如紧束腰带、便秘。
- 2)为减少夜间及卧位时所发生的反流，可适当抬高床头。
- 3)避免餐后立即卧床，睡前进食，弯腰搬重物，以免增加腹压诱发反流。
- 4)戒烟、禁酒；可少量饮用红茶。
- 5)肥胖的患者请在医生指导下减重。



暴饮暴食，一次性吃太多食物，会增加胃部压力，使胃酸更容易被“挤”回食管。腹内压力过高，肥胖、怀孕、腹胀、穿紧身衣等都会增加腹腔内的压力，从而推挤胃内容物向上。

3. 胃排空延迟

如果胃的排空速度变慢，食物和胃酸长时间停留在胃里，反流的风险也会大大增加。

4. 不良的饮食和生活习惯

高脂肪、辛辣、酸性食物：油炸食品、辣椒、柑橘类水果、咖啡、碳酸饮料、酒精等，都会刺激胃酸分泌或松弛LES。

饭后立即躺下：重力可以帮助食物顺利进入肠道，但如果饭后立即平躺，就等于给胃酸反流创造了机会。

5. 某些药物的影响

一些药物，如钙通道阻滞剂(用于高血压)、抗焦虑药、抗抑

郁药、某些支气管扩张剂等，可能会影响LES的收缩能力，增加反流风险。

胃食管反流是“小毛病”吗

很多人觉得胃食管反流只是偶尔不适，不会有什么大问题，但事实并非如此。

如果胃酸长期侵蚀食管黏膜，可能会引发反流性食管炎、食管溃疡或出血、食管狭窄甚至影响睡眠和生活质量。

孙中伟表示，长期反流会损伤食管黏膜，引起炎症，导致吞咽疼痛、慢性咳嗽等，胃酸会腐蚀食管壁，导致溃疡，严重时甚至引起食管出血，出现呕血或黑便，胃酸不断刺激食管黏膜，会形成瘢痕组织，使食管腔变窄，导致吞咽困难，夜间反流不仅会让人从睡梦中惊醒，还会影响睡眠质量，导致白天精神不佳，注意力下降，影响学习和工作效率。

胃食管反流并不是所有人都会发生，但有些人群的风险会高一些，比如长期高脂饮食、嗜辣、爱喝咖啡、酒精的人；爱吃夜宵，饭后立即躺下的人；超重、肥胖或孕妇(腹内压力较大)；长期焦虑、压力大的人(压力可能影响食管括约肌功能)；有幽门螺杆菌感染或消化道功能紊乱的人；长期服用影响LES功能的药物(如镇静剂、抗抑郁药等)。

“胃食管反流并非小问题，如果频繁发生并影响生活，就需要引起足够重视。”孙中伟表示，通过调整饮食、改善生活习惯，以及必要时使用药物治疗，可以有效缓解症状，避免严重并发症。如果经常出现胃食管反流症状，建议尽早就医，进行专业检查和治疗。

午睡是身体『修复剂』，不过睡错也伤身

午睡太久

2020年，欧洲心脏病学会公布了一项研究，午睡时间超过1小时，死亡风险增加30%；心血管患病风险增加35%。而且睡眠时间过久，人容易进入深度睡眠状态，醒来后反而会感到昏昏沉沉，即所谓的“睡眠惯性”。就像周末有些人午睡2-3小时后，醒来会觉得身体乏力，精神也难以集中。

一般来说，20至30分钟的“快速充电式”午睡最佳。这个时间段能让大脑得到充分休息，有效缓解疲劳，提升下午的工作和学习效率。

午饭后马上睡

饭后胃内食物较多，肠胃蠕动加强，血液循环加快。如果饭后立刻午睡，大脑和全身供血量相对减少，身体会感觉不适，加上午睡时间短，所以睡醒后会感觉累。

午睡睡得太晚

超过15:00不宜午睡，否则容易打乱生物钟，影响晚上睡眠。

直接趴着睡

尽量不要直接趴在桌子上睡觉，长期趴着午睡会对神经、颈椎、肠胃等造成伤害。

最佳姿势是平躺在床上或使用躺椅，让身体自然伸展，减轻身体各部位压力。若条件有限只能在座位上休息，可使用U型枕，靠着椅背入睡，保持颈椎的自然曲线。

一个安静、舒适的午睡环境至关重要。尽量选择光线较暗的空间，拉上窗帘阻挡阳光，减少外界光线对睡眠的干扰。同时，保持室内温度适宜，过冷或过热都可能影响睡眠质量，25℃左右较为理想。此外，选择舒适的午睡装备，如柔软的抱枕、合适的躺椅或床垫，能让人更易放松身体，进入良好的睡眠状态。比如在办公室准备一个折叠躺椅，午休时能极大提升舒适度。

另外，如果您经常失眠，睡眠质量比较差，或者是睡着之后容易醒，醒来之后又不容易入睡，可以轻拍肘窝配合拉伸动作，放松一下身体。左右两侧各做20次为一组，每天做5组，更有利于改善睡眠。

据健康时报

感冒和过敏性鼻炎傻傻分不清？

鼻科专家教您科学识别

记者 秦聪聪
通讯员 付宇 李惠

在春暖花开的美好时节里，山东省第二人民医院(山东省耳鼻喉医院)鼻科中心诊室却来了不少症状相似的患者，他们喷嚏不断，鼻腔里像有“小虫”爬动，痒起来总忍不住揉搓，鼻涕也跟着“泛滥”，怎么擦都擦不完……他们中的很多人，遇到这种情况时，总会下意识地认为自己感冒了，可事实真是如此吗？山东省耳鼻喉医院鼻科中心专家表示，这很可能是过敏性鼻炎，由于跟感冒症状相似，极易发生混淆。

病因各不同

据介绍，感冒多由病毒感染引起，像鼻病毒、冠状病毒等都是常见的“罪魁祸首”。在季节交替、天气变化时，人体免疫力下降，病毒便乘虚而入。

过敏性鼻炎，本质上是一种非感染性疾病，是人体对特定过敏原产生的高敏反应。常见的过敏原包括室内的尘螨、霉菌、蟑螂排泄物，户外的野草、花粉、柳絮，食物中的鱼、虾、牛奶、蛋类，以及一些化学物品，如化妆品、油漆、甲醛，还有动物的皮毛、羽毛等。

简单来说，前者是病毒入侵，后者是过敏反应。

症状表现有差异

虽然感冒和过敏性鼻炎都有一定的鼻部症状，但二者有区别。

感冒初期可能会有鼻痒，但程度相对较轻，打喷嚏次数较少，鼻涕起初是清水样，随着病程发展，后期可能变为黏性或脓性。

过敏性鼻炎的鼻痒感强烈，常常让人忍不住反复揉搓鼻子，还伴有阵发性的连续打喷嚏，少则几个，多则十几个甚至数十

个，且鼻涕量多，始终为清水样。

此外，感冒常伴有发热、头痛、咽痛、浑身乏力等全身症状，咳嗽也较为常见。过敏性鼻炎一般没有发热、肌肉疼痛等情况，部分患者可能合并眼痒、流泪、眼红等眼部症状，还可能伴有哮喘病或皮肤过敏。

发病规律和病程不同

感冒的发病通常没有明显的时间规律，多在换季或寒冷时发作，症状一般持续7-10天左右，具有自限性，即使不治疗，一周左右也能逐渐恢复。

过敏性鼻炎则多在接触过敏原后发作，比如春秋花粉、蒿草较多时，或者家中有宠物、抖被子时。病程较长，可能持续数月甚至数年，且容易反复发作。

检查结果有区别