

反酸烧心，你当回事儿了吗

文 / 应急总医院 孙静波

几天前，门诊来了一位老年患者，说自己最近几日总是出现“反酸”和“烧心”的症状，这种症状断断续续，有的时候吃一些咸的东西就会缓解。于是他前来咨询，想知道这是怎么回事，是否需要治疗。相信很多人都有过类似的经历，比如吃完饭后感觉食物反流到嗓子眼，产生火辣辣的感觉，但这种不适通常几分钟后又消失了。如果只是偶尔出现这种情况，一般无需担心；但是，如果这种症状频繁出现，那就不是小事儿了。这其实就是我们在临床上常见的胃食管反流病。

一、胃酸反流的风险

为什么说经常出现“反酸”和“烧心”的症状不可小视呢？胃在排空时的pH值为7.0~7.2；而当食物进入胃中时，随着胃酸分泌，pH值可降至2~3。胃酸的腐蚀性很强，它甚至可以将金属铁片腐蚀出一个小洞。食管黏膜非常薄弱，如果胃酸经常反流，就会灼伤我们的食管，导致胃食管反流病，最后甚至可能会引起食管癌。

二、胃食管反流的发病机制

我们的食管和胃之间有一个重要的生理结构，即胃食管交界处的食管下括约肌、膈肌及附近的肌束和韧带等共同形成的高压带，它构成了一个抗反流屏障，我们可以简称它为“屏障”。在正常情况下，这个“屏障”确保食物能够顺利地从上向下通过食管进入胃中，

同时能够有效阻止食物和胃酸发生反流。如果这个“屏障”遭到破坏，食物和胃酸就会一起往上涌，从而导致嗓子或胸口出现火辣辣的感觉。

三、胃食管反流的危险因素

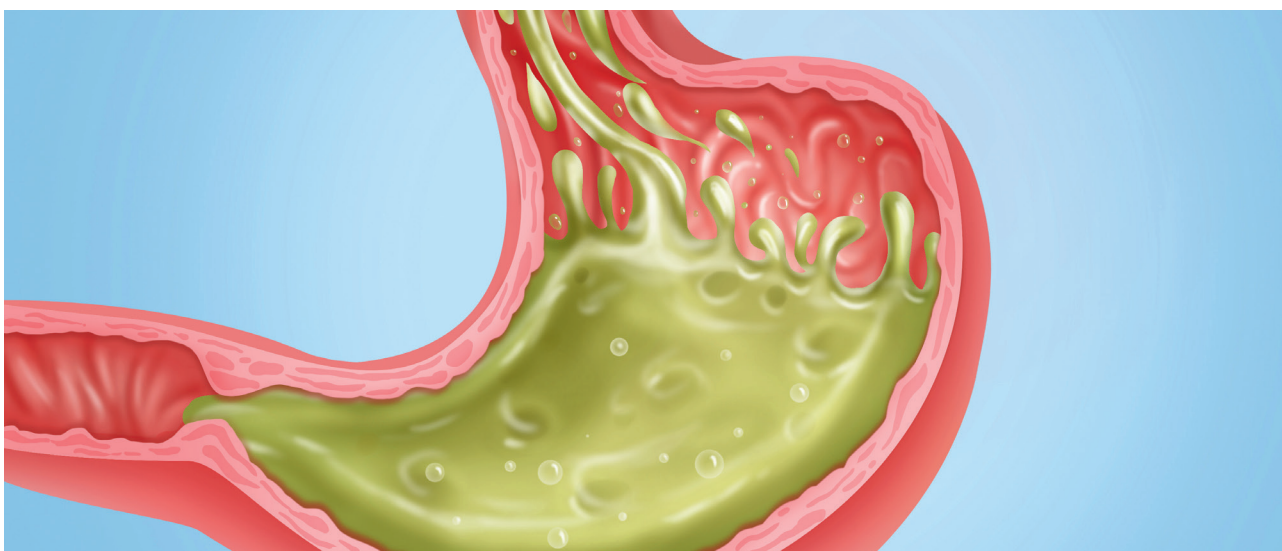
胃食管反流的发生与抗反流结构和功能受损、食管清除作用降低、食管黏膜抵御能力下降等因素有关。如吸烟、喝酒、暴饮暴食、肥胖等，都会增加胃食管反流的风险。研究发现，胃食管反流还与精神心理因素有一定的关系，如老年胃食管反流症状的严重程度与抑郁、焦虑等不良情绪的程度相关。

四、为什么烧心时吃咸的东西可以缓解

咸菜中包含的某些物质可以使胃酸分泌减少，从而在短时间内缓解烧心等不适症状。但需要注意的是，咸菜含盐量比较高，而老年人一般都患有高血压，不宜高盐饮食。此外，这种做法本身也是一种治标不治本的方法，民间俗称的“偏方”其实并不科学。

五、胃食管反流的控制与预防

(1) 生活方式的改变有助于控制胃食管反流症状，包括戒烟限酒、规律饮食、控制体重等。肥胖的人发生胃食管反流的风险比正常人高。另外，有研究发现，减肥可以明显减少胃食管反流症状的发生。



(2) 避免过晚进餐, 吃完饭不要立即躺下, 至少应在进餐后等待3小时再躺下。此外, 晚上有的人会出现胸痛、憋醒或者突然咳嗽不止的情况, 也有可能是胃食管反流造成的, 这时候可以把床头或枕头垫高来改善症状。

(3) 减少或避免摄入刺激性食物, 如咖啡、巧克力、辛辣或脂肪含量高的食品, 以及碳酸饮料等酸性食物。这些食物会使我们的胃活动变得亢奋, 从而反复冲击“屏障”, 容易引发胃食管反流。

六、胃食管反流的药物治疗

治疗胃食管反流最常用的药物就是抑酸剂。当胃酸分泌量减少时, 胃酸反流至食管的可能性随之降低, 避免了食管因胃酸侵蚀而受损, 从而降低患食管炎的风险。目前, 临床上常见的抑酸剂主要分为两类: 一类是 H_2 受体拮抗剂, 如雷尼替丁、法莫替丁、西咪替丁等, 这类药物作用于胃酸分泌的其中一个步骤, 但抑酸效果较差; 另一类是质子泵抑制剂, 如奥美拉唑、兰索拉唑、泮托拉唑等, 这类药物具有较强的抑制胃酸分泌作用, 其中新一代的艾司奥美拉唑、雷贝拉唑等起效更快、作用更强, 可以持续抑制一整天的胃酸分泌。需要注意的是, 对于患有心血管疾病且需要服用氯吡格雷的患者, 在同时服用抑酸剂时, 应避免选择奥美拉唑。这是因为氯吡格雷与奥美拉唑联合使用时, 二者之间会发生药物相互作用, 导致氯吡格雷的活性降低, 进而增加心血管不良事件发生的风险。

目前, 新型抑酸剂还有伏诺拉生、凯普拉生等, 同样也具有良好的安全性和有效性, 能更快地达到并维持较高的抑酸水平, 尤其对夜间酸突破的控制更有效。

七、服用治疗药物的注意事项

通常情况下, 雷尼替丁等药物每日服用2次, 每次1粒, 分别在清晨和睡前服用。除了奥美拉唑每日需服用1~2次外, 兰索拉唑等药物一般每日服用1次, 建议在餐前30分钟服用, 以更好地发挥药效。肠溶片或胶囊应整片或整粒吞服, 切勿掰开或嚼碎。奥美拉唑等药物的治疗周期通常为8~12周, 但具体治疗方案需由医生根据患者的病情进行个性化制订。伏诺拉生、凯普拉生等药物一般每日服用1次, 饭前或饭后服用均可。所有药物的使用都应在医生的指导下进行。

如果上述方法及药物治疗均无效, 患者可以考虑前往胃肠外科咨询食管抗反流手术。这种手术属于微创手术, 具有创伤小、恢复快的特点, 主要适用于胃食管反流症状严重、反复发作且内科治疗效果不佳的患者。

总之, 胃食管反流若频繁发作, 绝不可轻视。若症状长期存在且较为严重, 可能会导致食管部位的黏膜损伤, 引发慢性炎症等病变, 甚至可能进一步引起较为严重的并发症。在日常生活中, 我们应避免可能导致胃食管反流的危险因素, 同时可以结合药物进行治疗。胃食管反流较易复发, 但规范的治疗可以有效地控制反流症状, 因胃酸反流引起的食管炎也可以得到治愈。**万物与人**