

心脏病、慢性咽炎是假象 胃食管反流病才是罪魁祸首

■中国城市报记者 马源

“每次吃完饭，胃里都会反酸水，尤其晚上躺在床上更难受，嗓子也经常疼痛。”28岁的薛先生告诉记者，“后来去医院消化门诊做了检查才得知我患了胃食管反流病。”

胃食管反流病是一种临床常见病，它和高血压、糖尿病一样，都属于高发慢性病。目前我国的发病人数高达1.65亿人，在这其中，又有1600多万名患者会发展成为更加严重的反流性食管炎。

随着生活节奏的加快，年轻白领们普遍存在着工作和生活压力大的状况，饮食不规律、作息紊乱等因素导致胃食管反流病日趋年轻化，而该疾病的临床症状千变万化，有时没有直接的症状，或早期症状并未表现出来，所以导致其常常被人忽视，因而得不到及时就诊。

胃食管反流病多样，难以诊断

45岁的王女士在患病几年后才得知自己患上了胃食管反流病，此前她反复去医院就诊，都被诊断为冠心病。“每到晚上，我经常感觉自己身体的胸骨后方和肩胛骨下方很疼痛。这种状况持续了将近两年，每次到了晚上要睡觉的时候就开始痛，有时都没办法入睡。”王女士谈道。

一年前，医生给王女士做了心脏支架，但是放了支架后，治疗效果不佳，她的胸痛与背痛仍然会在晚上出现，严重时还会被痛醒。

王女士说：“我肚子经常胀气，严重的时候呼吸不畅，而且从今年初开始没有食欲，还经常觉得恶心。”

和王女士一样，33岁的高女士也正遭受着胃食管反流病的侵扰。

“每次吃完饭，我就觉得胃里特别酸，甚至想吐酸水。有时候也会咳嗽，一咳嗽就停不下来，到了晚上感觉整条食道都被烧灼着，从食道底到嗓子眼都烧得特别疼，一个小时都没有缓解的迹象，也不敢喝水，一喝水就会胃胀。”她对记者说。

有不少网友表示，曾经患有胃食管反流病的并不会完全痊愈，而是会经过一段时间后再次复发。

通常伴有反酸、烧心等症状

“胃食管反流病是消化科门诊的常见病，多发病，其发病是由于胃内包括胃酸、食物在内的胃内容物反流到食道，引起食管黏膜的充血水肿、红斑、糜烂甚至溃疡，患者通常表现为典型的反酸、烧心等反流症状，严重时还会出现吞咽不畅、吞咽困难等症状。”首都医科大学附属北京友谊医院内科主任医师赵海英说。

赵海英表示，胃食管反流

病的主要发病原因有抗反流屏障结构及功能异常、食管清除能力下降、食管黏膜防御功能受损等。

湖北省首届名老中医学学术继承人周毅教授认为，胃食管反流病因可以归类为三种，第一是饮食不节制，平时喜欢吃辛辣、生鲜类肉食，影响脾胃运化功能，导致饮食停滞，胃气不降反升；第二是由于工作和生活压力大，很多年轻人急躁、焦虑等负面情绪也逐渐增多，情志失调，首先伤肝，脾胃消化功能也会随之退化，胃失和降，暖气吞酸；第三是先天脾胃功能不足等内在因素，也会使脾胃运化功能失常，出现反酸、烧心等症状。

养生为主，药物为辅

周毅指出，目前有西医和中医两种治疗方法。胃食管反流病多是胃酸分泌失调，治疗的主要措施是用抑制胃酸分泌的药物，比如奥美拉唑和雷贝

拉唑等，通过降低胃液的酸度，进而减少反流液体对食管的刺激。或者使用促进食管蠕动的药物，比如潘立酮和莫沙必利等，这类药物增强了食管的蠕动性，使反流的胃液尽快回到胃里，从而降低对食管部位的刺激。

此外，他认为，治疗胃食管反流病重在健脾和胃。可以采

用吞唾液养生法：闭嘴，用舌沿牙齿边缘上下搅动各12次，然后闭嘴鼓腮，做漱口动作，待口中唾液充满时，慢慢咽下。也可以捏脊梁骨，从尾椎骨一直捏到脖子，捏的时候，不必拘泥于穴位，因为脊柱两侧正是督脉和足太阳膀胱经所经之处，捏脊梁骨可以健益脾胃，也可以调理脏腑、疏通经络、升降气机。

健康小贴士

1. 戒烟戒酒。烟草中含有的尼古丁会降低食管下括约肌的压力，使其松弛并加剧反流，吸烟还会减少食管黏膜血流量，抑制前列腺素合成，降低人体抵抗力。酒精含有乙醇，刺激胃酸分泌，导致食管下括约肌放松，从而导致胃液反流。

2. 合理饮食。养成良好的饮食习惯，尽量少吃多餐，避免暴饮暴食，少食酸甜、高脂、浓茶、咖啡等刺激性食物。高脂肪饮食会导致小肠黏膜释放胆囊收缩素，从而导致胃肠内容物回流，所以应食用低脂饮食，以减少饭后反流症状的频率。

3. 养成良好的生活习惯。减少腹内压力增加的活动，如过度弯曲、穿紧身衣等。超重的人需要尽快减肥，过度肥胖会导致腹部压力增加和胃液反流。睡眠时要掌握正确的姿势，睡觉时可在床头侧用木块垫15—20厘米高的脚垫，以减少夜间反流现象，不要把手臂抬高或枕在头下，以免导致膈肌抬高，胃压力明显增加，导致胃液反流。



疫苗接种车 亮相故宫东华门外

日前，一辆新冠疫苗移动接种车开抵北京故宫博物院东华门外，为当地街道居民接种疫苗提供便利。据了解，该疫苗接种车接受游客现场预约，在此接种完第一针之后，21天后，游客可以到街道任一接种点去接种。

中国城市报记者 全亚军摄

帕金森并非老年专属 年轻人应警惕早发型

■中国城市报记者 冯雅君

4月11日是世界帕金森病日，这一天是帕金森病的发现者、英国内科医生詹姆斯·帕金森博士的生日。提到帕金森病，你会想到什么？

先做一个小测试：拿一张空白的纸，从左到右写一行字，观察这行字，如果字迹越来越弯曲、字体越变越小，这便是帕金森病可观测到的临床表现之一。

据了解，帕金森病是以运

动症状和非运动症状为特征的一种神经系统退行性疾病。运动症状包括四肢、头部及躯干部位在静止时出现轻微或剧烈震颤，肢体发僵发硬，动作变慢或行动困难，姿势平衡障碍等。而在出现运动症状之前，有可能会有一些非运动症状的身体异常，比如嗅觉减退、睡眠障碍、排尿障碍等。

有公开数据显示，中国65岁以上的老年人口中大约有1.7%的人患有帕金森病，70岁以上老年人口患病率达3%—

5%，是继肿瘤、心脑血管疾病之后的中老年“第三杀手”。世界卫生组织专家预测，2030年，中国的帕金森病患者将达到500万。

“目前，帕金森病的发病患者越来越趋于年轻化。”山西医科大学第二医院神经内科副主任医师薛国芳表示。据介绍，帕金森病虽常见于中老年群体，但早发型帕金森病在临床上并不少见，目前有记录的最年轻患者只有2岁。

从定义上看，发病年龄小

于40岁（也有研究以50岁为界）即为“早发型帕金森病”，其中又可细分为发病年龄在21至40岁之间的青年型帕金森病，和发病年龄在20岁以下的青少年型帕金森病。“一般来说患者的症状通常较轻，进展慢、病程长。”薛国芳介绍说。

“帕金森病的发生可能与多种因素有关，比如家族遗传因素、工业或农业毒素等环境因素，以及神经系统老化因素。”薛国芳表示，“另外患过脑动脉硬化、脑炎等疾

病，也可能加大帕金森病的患病几率。”

据了解，帕金森病患者可以寻求药物治疗或手术治疗，同时辅以锻炼类康复治疗和心理疏导。由于帕金森病尚无明确预防方法，未患病人群也应在日常生活中注意以下几点：保证健康饮食，多吃高纤维食物，勤补水；加强锻炼，增强身体灵活性；老年人走路时不要动作太快，避免携带重物；提升防病自查意识，不要错过治疗最佳时期。