

吃货贪嘴 当心反流性食管炎



周萍

□记者 吴怡敏

如果饮食不注意，吃喝玩乐没把握好尺度，再加上生活不规律，很多不良习惯叠加，养生的那根弦一放松，很有可能会因为不节制患上反流性食管炎。

记者请来了上海市第一人民医院中医科主任医师周萍为大家解读反流性食管炎。

周萍医生说，反流性食管炎是由胃、十

二指肠内容物反流入食管引起的食管炎症性病变，内镜下表现为食管黏膜的破损，即食管糜烂和（或）食管溃疡。反流性食管炎可发生于任何年龄的人群，中老年人、肥胖、吸烟、饮酒及精神压力大是反流性食管炎的高发人群。成人发病率随年龄增长而升高。

周萍医生说，反流性食管炎的临床表现相当好辨认，有以下症状：第一，烧心、反流、胸痛。烧心是指胸骨后的烧灼感，有时向颈部及肩胛间区放射。反流指胃内容物反流到咽部或口腔。反流症状多发生于饱餐后，夜间反流严重时会影响睡眠。第二，咽食困难。疾病后期食管瘢痕形成狭窄，烧灼感和烧灼痛逐渐减轻，出现咽下困难，进食固体食物时可引起堵塞感或疼痛。第三，出血。严重食管炎者出现食管黏膜糜烂而致出血，多为慢性少量出血。长期或大量出血可导致缺铁性贫血。第四，气道症状。有时反流症状不明显或被忽视，而气道症状明显，反流的胃液尚可侵袭咽部、声带和气管而引起慢性咽炎、慢性声带炎和气管炎，表现为咽喉梗阻不适、夜间阵发性咳嗽、反复发作性肺炎、无

季节性哮喘，经过抗反流治疗后得到减轻或缓解。

具体有什么治疗方法吗？第一，H2受体阻滞剂。H2受体阻滞剂与组胺竞争胃壁细胞上H2受体并与之结合，抑制组胺刺激壁细胞的泌酸作用，减少胃酸分泌，降低反流液对食管黏膜的损害，缓解症状及促进损伤食管黏膜的愈合。目前有西咪替丁、雷尼替丁、法莫替丁等。第二，质子泵抑制剂。质子泵抑制剂（PPI）通过非竞争性不可逆的对抗作用，抑制胃壁细胞内的质子泵，产生较H2受体阻滞剂更强更持久的抑酸效应。是目前临床治疗胃食管反流的主要药物。常用的有奥美拉唑、雷贝拉唑、兰索拉唑和泮托拉唑等。第三，促动力药。胃食管反流是一种动力障碍性疾病，常存在食管、胃运动功能异常，H2受体阻滞剂及PPI治疗无效时，可应用促动力药。促动力药治疗RE的疗效与H2受体阻滞剂相似，但对于伴随腹胀、嗝气等动力障碍症状者效果明显优于抑酸剂。包括胃复安、多潘立酮、西沙必利等。第四，黏膜保护剂。铝碳酸镁能结合反流的胆酸，减少其对黏膜的损伤，并能作为物理

屏障粘附于黏膜表面。第五，中医药治疗。如果西医治疗效果不佳的话，可以配合中医药治疗。

还能通过改变生活方式来改善反流性食管炎。第一，减少增加腹内压的活动，如过度弯腰、穿紧身衣裤、扎紧腰带等。第二，晚餐不过饱，避免餐后立刻平卧，睡前2至3小时不要进食。第三，应吃些易消化、细软的食品，进食细嚼慢咽，宜少食多餐。第四，少吃酸性、甜性、刺激性饮料及食物，少吃或不吃引起食管下端括约肌张力降低的食物，如浓茶、咖啡、可可、巧克力，还有鲜柠檬汁、鲜桔汁、番茄汁等酸味饮料，以及刺激性调料，如咖喱、胡椒粉、薄荷、辣椒等。第五，忌酒戒烟，烟草的尼古丁可降低食管下段括约肌压力，使其处于松弛状态，酒的主要成分乙醇能刺激胃酸分泌，还能使食管下段括约肌松弛。第六，烹饪应以煮、炖、烩、蒸为主，少吃或不吃油炸食品，吃低脂食物。第七，减轻体重，过度肥胖者腹腔压力增高，会促进胃液返流。第八，保持心情舒畅，增加体育锻炼。第九，就寝时床头宜抬高10至20厘米，可减轻夜间返流。

不能把拉肚子当减肥 腹泻未必是在排毒

□记者 吴怡敏

在肠道感染性疾病的高发季节，“拉肚子”现象很常见，表现为恶心、呕吐、腹泻等症状。

记者请来了上海中医药大学附属上海市中西医结合医院脾胃病科主任医师傅志泉为大家解读腹泻。

傅志泉医生说：“肠道感染性疾病是指微生物经过口腔，进入消化道以后，引发的腹泻、腹痛、呕吐等症状，就是平时所说的拉肚子。”

傅志泉医生还说：“各种瓜果上的季节市，过食生冷的食物会让胃肠道的血管收缩，使胃肠道的血流量减少，防御能力降低，加重胃肠道负担。尤其是抵抗力较差的老人和儿童，以及本来就患有肿瘤、糖尿病、慢性肝病、慢性气管炎等慢性基础疾病的人群。”傅志泉医生说：“拉肚子通常有三个原因，肠道功能紊乱、细菌或真菌感染、病毒感染。吃完东西后，如果发生肚子疼、频繁

跑厕所，甚至上吐下泻、发烧、无力等症状，很有可能是患上了急性肠胃炎。”

患上急性肠胃炎，该如何治疗？第一，适当戒口。在急性肠胃炎初期，是肠道急性充血、水肿、发炎和渗出的阶段，消化吸收功能较弱，最好吃流质食物，比如稀饭、鸡蛋面糊、细挂面等。第二，若腹泻严重或出汗较多，要多喝汤水，以补充体内丢失的水、电解质和维生素。第三，患上急性肠胃炎后，如果继续胡吃海喝，有可能转为慢性胃肠疾病，比如慢性腹痛、慢性腹泻，甚至诱发胆囊炎、胰腺炎等严重的消化道疾病。第四，在急性肠胃炎发作期间，要节制饮食，吃清淡、软烂、温热的食物，避免进食肥肉、油炸、生冷坚硬、多纤维的食物，比如芹菜、笋干、豇豆等，等到胃肠道功能完全恢复后，可正常进食。

傅志泉医生提醒，如果肠胃炎比较严重，应及时去医院就诊。一旦延误病情，会造成脱水、休克等并发症。

怎么预防肠道感染性疾病？第一，少吃生冷和刺激性强的食物。肠道感染性疾病主要通过食物和水造成，不要喝生水，水要烧开才能喝。不要食用变质的食品。吃瓜果蔬菜时要用流动的水洗干净。第二，少在外面饭店吃饭。少在外面吃饭，饭店不如家里的卫生条件好，要选择正规的饭店，点菜时尽量不点凉拌菜，多点些热菜，食物加热后会杀菌。第三，餐具需消毒。用过的碗筷要及时清洗，经常消毒餐具。家中如果有苍蝇、蚊子、蟑螂等要及时消灭，防止这些虫带来病菌，保护家庭环境卫生。第四，正确储存食物。生食和熟食必须分开存放。室温过夜剩饭和剩菜最好别吃。从冰箱中取出的食物尽量不要直接吃。第五，饭前便后要洗手。养成在饭前便后洗手的习惯，最好用洗手液或肥皂把手洗干净。洗手可减少感染。采取正确的洗手方法并用流动的水冲洗。第六，进餐定时定量。不过饥过饱。针对胃肠道功能较薄弱的人群及老年人，平



时要少吃多餐，每日进餐定时定量，不过饥过饱。饭后不要进行剧烈运动，忌暴饮暴食。选择营养价值高、细软易消化的平衡膳食。比如牛奶、鸡蛋、豆浆、鱼、瘦肉等营养丰富的食物，以及面条、小米粥、小馄饨、水蒸蛋等半流质食物。

高温天易突发心肌梗塞 “护心”良药勿吃错



盛昭园

□记者 吴怡敏

当今社会，人们的精神压力大，生活方式和饮食习惯都在改变，冠心病成为发病率较高的一种疾病，有人认为主要是中老年人容易患病。其实不然，如今冠心病正在呈年轻化趋势，气温骤然升高可能诱发心绞痛。因此，应当注重“养心”和“护心”。

记者请来了上海中医药大学附属上海市中西医结合医院传统医学科主任医师盛昭园。

盛昭园医生说：“天气炎热，在高温下，交感神经兴奋性增高，心率加快，冠状动脉收缩，心肌供氧量减少，容易出现头晕头痛、血压异常波动、心脏供血不足等症状。”

盛昭园医生还说：“冠心病是常见的一种心脏疾病，是由于冠状动脉出现粥样硬化，使血管腔内变得狭窄或阻塞，影响心脏的供血供血，从而导致心肌出现缺血或缺氧的症状。”

盛昭园医生说：“患有冠心病的人，会出现无症状心肌缺血，还会出现心绞痛症状，容易发生心肌梗死的情况。”

冠心病发病率和致死率呈上升趋势，“养心”和“护心”，有哪些需要注意的呢？第一，起居规律。天气炎热而生机旺盛，人体的新陈代谢处于最旺盛的时候。保证足够的睡眠时间很重要，按时作息有助于预防冠心病。人们可以稍微晚睡，但

睡觉时间不应超过23:00。也不该睡懒觉，这会影响到身体阳气生发，导致身体沉重，气机不畅湿邪留滞。睡子午觉，子指23:00到次日凌晨1点，午指白天11:00至13:00。需要注意的是，起床时不要太心急，先在床上躺几分钟缓一缓，然后再爬起来。第二，饮食合理。饮食适宜清淡，不宜过度进补。应当多进食一些易于消化和吸收的食物，多补充水分和维生素，维持人体内水分和电解质的平衡，比如蔬菜、水果、豆制品。特别是苦瓜、丝瓜等有助于解热祛暑。尽量用含不饱和脂肪酸的植物油代替动物油。少吃动物的内脏，因为动物的内脏含胆固醇较高。适当吃些绿豆汤、莲子汤、菊花茶等既可补充水分又可清热消暑。第三，不要贪凉。天气闷热时尽量减少外出活动的时间，避开正午当时进行户外活动，因为烈日当空，人体血管扩张，使血液大量集中于外周小血管，心、脑供血量减少，容易诱发心血管疾病。可用空调消暑，但过分贪凉会伤害体内的阳气。阴寒之气会伤害人体的阳气，汗液不

能排出，体内的浊气不能排泄，会造成疾病的隐患。室内温度以25℃至27℃为宜，从室外进入空调房前要擦干身上的汗，设有空调的房间要定时开窗换气。第四，戒烟忌酒。抽烟和酗酒是心绞痛的诱因之一。长期抽烟和喝酒造成脾胃运化失健，聚湿成痰，胸阳不振，气滞血瘀，心脉闭阻。第五，控制情绪。在日常生活中，无论遇见什么事情都要学会心平气和。天热情绪易急躁，要加强心理疏导，调整好情绪。不要过分激动和压抑，使体内的阳气能够向外宣通，也要避免过分的亢奋。心态平和才能生理平衡，保障各脏器功能正常，血流通畅。第六，排便通畅。冠心病患者要保持大便通畅，养成每日一次定时排便的习惯。大便过于用力可能诱发心脏病。因为如厕时会屏气用力，加上体位的变化，可能诱发心血管疾病急性发作。

盛昭园医生提醒，冠心病患者外出时应该随身携带抗心绞痛的药物，以防不时之需。一旦发现病情变化，应及时就医。