

超1.6亿人患胃食管反流病,经常被当作“哮喘”误诊误治

防治胃食管反流,从生活方式入手

健康新视界

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏 莫鹏

谁会想到,有些“过敏性哮喘”竟是由胃食管反流所致,而这正是中国科学院院士、中国血管外科奠基人汪忠镐的亲身经历,他还因此创立了我国首家胃食管反流病治疗中心。

据统计,超过1.6亿中国人有胃食管反流症状,相当于每8个人中就有一人被不同程度的反流症状困扰。10月17日,第四届“全国胃食管反流病宣传周”在北京启动,今年主题为“治反流,防大病”,呼吁人们不仅要认识胃食管反流病,更要预防胃食管反流病,规范诊治胃食管反流病,做自己健康的第一责任人。

胃食管反流病患病率可达10%,认知度低、就诊率低、治愈率低、误诊率高

据火箭军特色医学中心胃食管外科主任吴继敏教授介绍,胃食管反流病指胃、十二指肠内容物反流入食管以及食管外部位引起的疾病,可导致食管黏膜炎症、糜烂、溃疡甚至癌变。其典型症状为反酸、反食、烧心、嗝气、腹胀等消化道症状。由于呼吸道和食管有共同开口,反流至食管的胃内容物可进一步向上反流至咽喉和气管,甚至到达鼻腔、中耳等部位,从而出现咳嗽、咳痰、喉部发紧、喘息、吸入性肺炎、反流性咽喉炎、非心源性胸痛、鼻炎、中耳炎等食管外表现,严重影响患者生活质量。吴继敏指出,胃食管反流病是一种常见慢性胃肠道疾病,可累及食管、咽喉、气管和肺等多个器官系统,在人群中患病率可达10%左右,随着人口老年化、国人饮食习惯逐渐西化等原因,其患病率还在逐年提升。

吴继敏提醒,由于我国胃食管反流病普及教育尚未完善、学科间交流不足等,使得该病误诊误治现象非常普遍,治疗效果欠佳,手术率低、整体诊疗水平较国际上尚存在较大差距。胃食管反流病在我国仍然存在“三低一高”现象,即认知度低、就诊率低、治愈率低、误诊率高,导致目前大多数由胃食管反流引起的“哮喘”被长期误诊,没有得到正确治疗。一项全国调查显示,中国目前有4500多万哮喘病患者,其中有相当一部分患者同时伴有胃食管反流病的症状,约10%左右的患者实际上只是胃食管反流病的一种临床表现,并不是真正的哮喘,这些长期被误诊为“哮喘”的患者通过抗反流治疗后,其哮喘样症状可以消除。吴继敏说,多年来火箭军特色医学中心胃食管外科接诊的数千名患者中,除了反酸、烧心等消化道症状以外,有一半患者还伴有哮喘、咳嗽等呼吸道症状,这些患者长期都被当成单纯哮喘来治,结果越治越糟。他们当中年龄最小的十几岁,最大的90多岁。

2003年,汪忠镐院士因咳嗽咳痰、呼吸困难、耳鸣头晕,一直被当作哮喘治疗。但之后他的病情逐步恶化,两年中他先后5次突发胸闷气短、呼吸困难而急诊抢救,3次下了病危通知书。自己到底是不是“过敏性哮喘”?为什么越治越严重?汪院士偶然在一次国际学术会议上受到一位外国专家的提醒,后来他到消化科进行了24小时食管PH监测,结果确诊是胃食管反流病,他也悟出其“哮喘”的致病元凶就是胃食管反流病(GRED),经在国外手术治疗终于治愈。2006年4月,汪院士在火箭军特色医学中心(原第二炮兵总医院)创立了我国首家胃食管反流病治疗中心,立志要拯救和他一样被误诊的病患。自2006~2021年15年间,该中心接诊胃食管反流病患者12万例,完成微创抗反流手术4000余例,胃镜下微量射频治疗超过2500余例。

胃食管反流病分为四期,分清症状有助正确诊治

胃食管反流病是个长期被忽视的疾病。“如果有以下任何症状,就应到医院胃食管反流病门诊进行胃镜、食管24小时测酸和食管压力测定等相关检查,及时筛查是否患有胃食管反流病,以得到及时、科学、有效的治疗,以免耽误最佳治疗时间。”吴继敏介绍说,从接诊患者情况来看,依据反流物到达的部位不同,胃食管反流病可分为四期。

胃食管期:胃内容物进入食管,引起烧心、胸痛、背痛、嗝气、吞咽困难等症状。
咽喉期:反流物到达咽喉部,引起咽喉疼痛、咽异物感、癔球症、声音嘶哑等。

口腔期:反流物到达口腔、鼻腔或中耳,引起反酸、口苦、口腔溃疡、流涕、鼻涕后流、鼻塞、耳鸣、听力下降等症状。

喉气管期:反流物进入气管,引起咳嗽、痰多、哮喘、吸入性肺炎、肺纤维化等,此期症状最重,严重影响患者生活质量,甚至会发生喉痉挛危及患者生命。

从改变生活方式入手,避免胃食管反流病偷袭

吴继敏表示,轻度胃食管反流病可通过改变生活方式来缓解症状,这些改变包括消除以下可引起反流的诸多因素。

1. 一些食物和饮料可通过松弛食管下段括约肌增加反流风险,反流诱因包括酒精性饮料、巧克力甜点、碳酸饮料、咖啡、茶、含咖啡因饮料、辛辣食品以及富含脂肪的食物。因此要戒酒、限制浓茶、咖啡和辛辣油腻等刺激性食物,避免高脂饮食。
2. 香烟中含有的化学物质经肺吸



收入血,也可以松弛食管下段括约肌引起反流,应立即戒烟。

3. 肥胖可使腹压增加,阻止食物通过食管下段括约肌,超重或肥胖患者需马上减肥。有研究表明,一些患者在减肥10~15磅后,胃食管反流病症状可完全消失。

4. 不良睡眠习惯也可诱发胃食管反流病。平卧时胃内容物压迫食管下段括约肌,当人暴饮暴食后2~3小时内上床,会使情况变得更糟。所以,吃完饭不要立刻躺下;睡前3小时不要进食;睡觉时可以抬高床头;睡前可以喝杯牛奶或蜂蜜,以恢复胃部的酸碱平衡。

5. 紧束腹部衣服会压迫胃,会令食物对食管下段括约肌加压,不健康装束包括过紧的皮带和紧身内衣、紧身衣等。

6. 不要暴饮暴食或饮食过饱。胃食管反流病的促成因素是食管下段括约肌不能有效关闭以阻止胃内容物反流入食管,而饮食过饱易引起胃内压力增加,胃气上逆,可导致反流。当胃酸过多时,可以服用小苏打片,减少胃部灼热感。

7. 不要长期服用刺激性药物。如果长期服用刺激性药物,如非甾体抗炎药、硝酸甘油、心痛定等,对胃食管黏膜有一定损害,甚至会引起溃疡、出血等。

8. 保持良好精神状态。精神意志因素与消化道的分泌功能及运动也有密切关系,在恐惧焦虑情况下胃酸分泌减少,抑郁、绝望时胃酸分泌率减低,都会影响消化功能。

季节防病

预防慢性唇炎,拒绝频繁舔唇

胡珍

干裂、脱皮、红肿……总是忍不住用舌头去舔,试图滋润干裂的嘴唇,结果越舔越干,越舔越痛。秋季来临,北京航天中心医院皮肤科副主任医师陈永国提醒,当心秋冬季频繁舔唇可能会导致慢性唇炎。

避免越干越舔、越舔越干的恶性循环。陈永国指出,慢性唇炎是嘴唇的唇红部位和唇周皮肤持续或反复发作的炎症反应,主要表现为干燥、脱屑、渗出结痂、发痒、充血、灼热、疼痛等,“此类症状往往反复发作,时重时轻,迁延不愈。”陈永国认为,慢性唇炎可能与气候因素,如强烈的紫外线照射、寒冷干燥的气候等;吸烟酗酒因素,损伤唇部组织和细胞;口腔卫生因素,习惯性舔唇、咬唇、用手撕搓嘴唇;以及免疫力下降、遗传基因等相关。

“嘴唇平时很少直接接触到唾液,对唾液中的多种消化酶和水没有抵抗力,经常舔嘴唇及口周皮肤,会导致局部皮肤出现红肿、脱屑,干燥加重,引发或加重唇炎。”陈永国解释称,常用舌头舔唇,如

同在干燥天气里勤用水洗手一样,唾液中的水分蒸发会带走本来就比较紧张的水分,形成越干越舔、越舔越干的恶性循环。

慢性唇炎,防重于治,避免刺激是关键。“慢性唇炎不是小毛病,可能影响进食、语言、美观,对患者的生活和心理也会造成一定影响。”陈永国指出,一旦出现慢性唇炎的相关症状,患者应尽早前往医院就诊,及时治疗。医生会根据临床经验,缓解患者的病情,降低感染风险。“轻度患者可在唇部涂抹适当润唇膏;出现脱屑、皲裂等症状的患者,可先局部用依沙吖啶溶液湿敷,每日三次,每次餐后20分钟,再涂抹红霉素软膏或含低浓度糖皮质激素的软膏等。此外,在物理治疗方面,超声雾化可取得良好治疗效果。”

陈永国提醒,慢性唇炎,防重于治。日常生活中,要尽量避免阳光直射,以减少紫外线损伤;做好保湿措施,可清水湿敷,随后涂抹润唇膏;多喝水;外出时戴口罩,避免风吹和寒冷刺激;改掉咬唇、舔唇等不良习惯;戒烟限酒,饮食忌辛辣,多食用新鲜蔬菜水果,合理补充维生素和微量元素等。

防病 鲜知道

济南将为未满15岁女孩免费接种HPV疫苗

近日,山东省济南市宣布,将为济南市15个区县内年龄≤14岁(15周岁之前),且无HPV疫苗接种史的在校七级女孩,免费接种国产2价HPV疫苗。

据悉,济南目前正在开展疫苗采购、目标人群摸底登记、健康宣教等前期准备工作,预计于11月份集中开展第1剂次接种工作,具体接种时间由接种单位和学校共同确定。

HPV疫苗,也就是人乳头瘤病毒疫苗,主要预防HPV病毒感染所致的癌前病变和相关癌症,尤其是宫颈癌。在我国,约70%的宫颈癌都与HPV-16和HPV-18感染有关,可预防高危型HPV-16和HPV-18感染的2价HPV疫苗可基本满足适龄女性宫颈癌的预防需求。

目前我国尚未把HPV疫苗列入全国免疫规划疫苗程序当中,除鄂尔多斯等部分地区开展免费接种或对在校学生群体的免费接种之外,HPV疫苗仍需自费接种。(田为)

妈妈孕期或产后抑郁 孩子易出现情绪障碍

一项新研究显示,当母亲在怀孕期间或产后早期患有抑郁症时,其所生孩子也可能面临出现情绪障碍的风险,一直持续到成年早期。

发表在最近出版的《英国精神病学杂志》上的这项研究称,英国布里斯托尔大学和曼彻斯特城市大学的研究人员对5000余名英国年轻人进行了研究。在10~24岁之间,这些参与者定期完成一份标准的抑郁症状筛查问卷。母亲们在怀孕期间和产后8周接受了抑郁症筛查。在某些情况下,父亲同时接受了筛查。

研究发现,与同龄人相比,母亲在怀孕期间患有抑郁症的年轻人,在抑郁测试中得分更高。这种差异在16岁时变得明显,然后在24岁时扩大,尤其是当母亲在怀孕期间和怀孕后都有抑郁症的时候。研究还发现,如果父亲在这期间也有抑郁症状,他们的孩子在16岁和24岁时报告的抑郁症状更多。

父亲的抑郁症状看起来与母亲的无关。例如,父亲可能会“抽离”母亲和婴儿,花时间独处或表达愤怒,而这反过来又会影响母亲的心理健康。研究人员表示,这项研究表明,这是一种家庭疾病,因此治疗新妈妈的抑郁也需要爸爸配合。(曹淑芬)

儿童期减肥成功 避免男孩未来不育

一项初步研究表明,体重减轻的肥胖男孩可能会在成年早期避免不育问题。研究人员表示,即使是短期减肥也可能在一定程度上逆转与体重有关的生殖功能改变。

法国昂热大学医院的研究人员对34名10~18岁男孩进行了为期12周的减肥计划,研究其对生殖健康和代谢指标的影响。研究结果显示,在3个月里,这些男孩体重减轻,胰岛素水平改善,睾酮激素水平增加。还有迹象表明,由于肥胖而改变的睾丸间质细胞已经逆转,而间质细胞是生育力的指标。

研究人员建议,应该对儿童肥胖进行早期管理,有助于预防其未来的生殖问题,以及降低其他衰弱性疾病的风险。(方草)



儿科门诊

孩子总流鼻涕是鼻炎吗?

北京新世纪妇儿医院儿科主任 陈英

天气转凉,咳嗽流鼻涕的孩子逐渐增多了。许多家长很忧心:孩子总是流鼻涕怎么办?会不会是鼻炎?

其实,正常情况人也是会有鼻涕的。正常人每天分泌的鼻涕一部分蒸发,一部分流向鼻孔到咽部咽下去,所以一般看不到鼻涕流出来。正常分泌的鼻涕可防止鼻腔黏膜干燥,湿化吸进的干燥空气,并粘住由空气中吸入的灰尘、花粉、微生物,减少呼吸道刺激以及感染。

什么情况下鼻涕会增多流出来?由于外界感染因素如病毒、细菌等入侵,或者花粉、粉尘、冷空气等过敏因素以及一些特殊因素刺激,鼻黏膜分泌增加,鼻涕增多,超过可以自循环的量,鼻涕就只能流出来了。而孩子流鼻涕,可能是以下几种情况

急性感染性鼻炎。急性感染性鼻炎主要

表现为初期大量清水鼻涕,后期鼻涕会变得黏稠。这种感染所致的急性鼻炎往往不仅有流涕、鼻塞,还常常伴有咳嗽、发烧。病毒、细菌等病原都可以导致鼻部炎症,这种鼻炎是呼吸道感染的一部分。

如何应对:当孩子仅有大量清水鼻涕而没有鼻塞、咳嗽、发烧等其他症状时,可暂观察,不服用药物。如果鼻涕比较黏稠,可用生理盐水洗鼻子。急性感染性鼻炎流鼻涕一般一周左右可自行缓解。如果伴有咳嗽、发热,或患儿诉说耳朵疼或小婴儿有特别严重哭闹时,均需要就诊,请医生判断病因并确定治疗方案。

慢性感染性鼻炎。如急性感染性鼻炎迁延不愈或反复发作,或未彻底治疗的鼻腔及鼻窦的慢性炎症等可以造成慢性鼻炎。慢性鼻炎不仅会有流涕,常常有明显的鼻塞,鼻涕呈黏液性,大孩子会诉说头痛,头昏,嗅觉减退。

如何应对:建议耳鼻喉科医生,在医生指导下规律用药。

过敏性鼻炎。过敏性鼻炎可以有非常严重的流鼻涕,这是由于过敏原刺激(如粉尘、霉菌、花粉、冷空气等)造成鼻涕分泌大量增加所致。过敏性鼻炎不仅流鼻涕,还有打喷嚏、鼻塞、鼻痒。

如何应对:治疗过敏性鼻炎要注意回避过敏原。可做过敏原检查,发现过敏原加以回避。治疗除了急性期缓解鼻塞、清理鼻腔分泌物外,一般需要使用激素类鼻喷剂缓解鼻部过敏状态。这需要在医生的指导下进行1~2个月的治疗。有的家长担心使用激素药物,或者孩子配合度差,症状稍一缓解就擅自停药,这是过敏性鼻炎迁延不愈的重要原因。

其他鼻部疾病。鼻窦炎、鼻息肉等鼻部疾病也可以造成流鼻涕,但一般都会伴有其他症状。

小儿分泌比较旺盛,冷空气刺激鼻腔也会引起流鼻涕,一般到温暖处即可缓解。如果没有其他不适,不需要特别处理,注意戴好口罩就可。