

胃食管反流病的治疗方法

郑城婷

(成都市龙泉驿区第一人民医院 四川成都 610100)

随着人们生活水平不断的提升,饮食结构开始发生变化,也渐渐养成了一些不好的生活习惯,近年来,胃食管反流病的发病率呈逐年上升的趋势,对于患者而言,真的是生不如死,很多人在日常生活当中,对于日常饮食不加节制,且缺乏运动,长期以往,会增加患病的几率,该病会导致胃酸、胃酶等物质出现回流逐渐进入到食管当中,除了会引起食道自身出现病变之外,还会逐渐引起全身性疾病,如,咳嗽、哮喘、口腔溃疡、鼻咽以及心率失常等。

1. 胃食管反流病的症状

胃食管反流病患者,尤其是较为严重的病人通常对自身的病情比较了解,一般可以通过自己服药逐渐缓解病情,症状比较轻的患者,病人往往不了解自身的病情状况,只能进行检查才能够发现病情。烧心是较为常见的症状,主要是在饭后1到2小时,食物的成分对病情有着很大的影响,烈酒、甜食、酸性食物、油腻食物以及茶水等都会导致患者出现烧心的状况,当进食量比较大时,更容易出现烧心的症状。其次是反胃,在未用力的情况下,胃或是食管当中的容物回流到咽部以及口腔当中,也是常见的症状,正常人在吃刺激胃酸食物后出现反酸情况,属于正常现象,不会对身体造成严重损害,和呕吐不同的是,反胃没有恶心、干呕的情况,其次是吞咽同痛,尤其是热食。酸性食物、喝饮料的时候,胸痛,病人会出现胸痛的情况,疼痛部位在胸骨后、或者是上腹部,此外,患者还会出现吞咽困难的情况,主要是由于食管传递功能受到损伤导致的。再者,患者还会出血,部分病人会出现糜烂性食管炎。

2. 胃食管反流病的病因

通常情况下,胃食管反流病有着生理性以及病理性的区别,病理性胃食管反流,轻微患者会出现不适或者呕吐的情况,较为严重的患者会导致食管炎肺部综合征,导致人窒息死亡,其主要病因主要有以下几点,抗反流屏障功能低下,LES压力低下,les压力降低是导致胃食管反流的主要因素,当出现吞咽动作的时候,les反射性松弛,压力逐渐下降,经过正常食管蠕动,食物逐渐进入到胃当中,之后在逐渐恢复到正常的水平,出现反应性压力增高能够防止食物出现反流,胃内压以及腹压在逐渐升高的时候,les会出现反应性主动收缩,导致压力超过增高的胃内压,起到抗反流的作用,如果因为某些因素,导致正常功能出现紊乱的时候,会引起胃部当中的容物反流到食管。Les周围组织的作用也会逐渐减弱,腹内压在增高的时候不能传导腹内压到les,导致收缩起到抗反流的作用。食管粘膜的屏障功能遭到破坏,屏障作用主要是由黏液层、细胞内的缓冲液以及细胞代谢等共同组成,反流物当中的一些物质,如,胃酸、胃蛋白酶反流,导致食管粘膜的屏障功能受到损伤,粘膜抵抗力逐渐减弱,导致食管粘膜炎症。胃、十二指肠功能出现异常,当胃排空功能导致胃内容物以及压力逐渐增加的时候,胃内压便会逐渐增高,逐渐超过les的时候,会导致引起les开放,胃容量逐渐增加,便会导致胃扩张,使的抗反流屏障功能降低,十二指肠病变¹⁾。

3. 胃食管反流病的饮食

胃食管反流病主要有烧心、泛酸、胸痛等相关症状,是一种常见的并发症疾病,根据相关资料显示,西方国家的发病率比较高,

不管是西方还是亚洲,该病的发病率呈逐年上升的趋势,且朝着年轻化的趋势发展,部分病人在患病后很容易忽视,不能够及时治疗,导致病情加重。该病与慢性咽炎、胃炎以及肺部疾病极为容易混淆,患者会因为咽喉痛,便会去就诊五官科,因胸痛便会去呼吸科就诊,有的患者因为胸部疼痛,便怀疑心绞痛,在心脏科就诊,胃食管反流病临床上较为常见,病程时间也比较长,且容易反复发作,只要及时治疗,是能够缓解症状以及治愈的,但是应当注意饮食的结构以及调整,尽可能的改变不良生活习惯,要做到定时定量进食,且饮食要以清淡为主,少食多餐,晚餐不能够吃的太饱,在睡前4小时不能够进食,尽量减少对脂肪的摄入,烹调的时候以炖、烩为主,不用煎炸,要戒烟戒酒,尽量少喝酸性饮料以及甜食,如,柠檬汁等,不要吃辛辣、刺激、生冷的食物,适当增加蛋白质的摄入,如,瘦肉、鸡蛋清、牛奶以及豆制品等。胃食管反流病也与年龄的增长、肥胖、过度饮酒、精神压力过大等因素有着直接的影响,不良的生活习惯也会导致胃食管反流病,如,爱喝浓茶、咖啡以及爱吃大蒜等,这些刺激性比较强的食物会产生较多的胃酸。

4. 胃食管反流病的治疗

4.1 非手术治疗

有着明显的反流病史的患者不能测食管PH,可采用抗反流试验进行治疗,当病情在没有发展的情况下时,可以在治疗过程中测定PH,采用双电极导管,观察胃酸是否充分,确认症状和反流之间的关系,对于已经确诊的病人,可以采用内科治疗法,内科治疗的主要目的是为了消除症状,防止食管狭窄,对症状进行控制。其主要是为了减少胃食管反流,尽可能的降低反流物的酸度,增强食管的清除能力,保护食管粘膜。

4.2 手术治疗

病人会出现重度食管炎、出血、狭窄,存在食管旁疝以及并发症等,都可以进行手术治疗,治疗的结果应当是,持久完全缓解症状,消除反流引起的相关并发症,必要时能呕吐,24小时食管PH监测证明反流被控制住,手术后病人能够恢复正常生活,不需要药物治疗,平卧睡眠不需要改变体位,不必严格控制饮食。

5. 胃食管反流病的预防

应当做到少量多餐、低脂饮食,能够减少进食后反流症状的发生频率,相反,高脂肪饮食能够促进小肠黏膜释放胆囊收缩素,容易导致肠胃内容物反流。尽量避免食用诱导反流的食物,如过多的咖啡、巧克力、酒、洋葱、大蒜等。减轻体重,过度肥胖腹腔压力会增高,会促进胃液反流,尤其是平卧时较为严重,避免餐后就躺。

6. 结束语

在日常生活当中,可适当增加蛋白质的摄入、少食酸性饮料以及甜食,要戒烟戒酒,尽可能的避免穿紧身衣,尽量减少增加腹内压活动。尽可能的穿宽松的衣服,养成锻炼的好习惯。

作者简介:

郑城婷(1984-8月-30日),民族:汉,性别:女,籍贯:重庆市,工作单位:成都市龙泉驿区第一人民医院,学历:硕士,职称:主治,研究方向:胃食管反流病