

胃食管反流是指胃内容物反流入食管、口腔或肺部所致的症状及并发症的一种疾病。60岁—70岁的老人是胃食管反流病的高发人群。那么，胃食管反流有什么表现？如何防治？1月12日，记者采访了阳光融和医院老年医学科主任李云峰。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

# 养成健康生活习惯 远离胃食管反流病

## 1 胃食管反流的临床表现

家住奎文区、今年70岁的张女士患有胃食管反流病，她每次吃完饭都会出现胃胀、反酸的情况，尤其是吃甜食后症状更明显。逢年过节家庭聚餐时，看着桌上的美味佳肴，张女士却不敢动筷，生怕吃到某个菜会加重症状。

家住高新区、今年69岁的孙先生也患有胃食管反流病，他平时喜欢喝点酒，但是每次喝了酒症状就会加重。现在他虽然戒酒了，但饭后还是会出现胃反酸等症状，这让他苦不堪言。

李云峰表示，胃食管反流及其并发症的发生是多种原因导致的，其中包括食管本身抗反流机制的缺陷，如食管下括约肌功能障碍和食管体部运动异常等，也可能是食管外诸多机械因素的功能紊乱。男性患胃食管反流病的概率要高于女性，吸烟、过度饮酒等不良嗜好的人群以及服用阿司匹林、非甾体类抗炎药、抗胆碱能药物的人发病率高。另外，胃食管反流的发病还与体力劳

动、心身疾病、家族史等因素有关。

胃食管反流病的主要临床表现有五个方面。一是烧心。多出现在饭后1小时—2小时内，喝咖啡、浓茶或吃甜食后可诱发此病。一些特殊体位也会诱发胃食管反流，比如仰卧、右侧卧位等；二是胸痛。疼痛位置多位于胸骨后、剑突下方或上腹部，常向胸、腹、肩、颈、下颌、耳和上肢放射，也可能会向左臂放射；三是吞咽困难。患者初期可能会因食管炎引起的食管痉挛而出现间歇性吞咽困难，情绪波动时容易使症状加重。后期则可因瘢痕形成而出现食管狭窄；四是胃胀。一方面，为减轻烧心感觉和对抗反酸，患者会不自觉地做吞咽动作，但这样会咽下过多气体，导致胃胀。另一方面，患者可能有胃动力障碍致胃排空延迟；五是多涎。有些患者临床症状不典型，仅表现为嗝气、厌食、纳差及消化道出血等。

## 2 养成良好生活习惯

除了食管内的表现外，食管外的表现也逐渐引起人们的重视，常见的食管外表现有以下几种。

**反流性喉炎综合征** 胃内容物反流至喉部可能会引起损伤和炎症。

**反流性哮喘综合征** 胃食管反流并非哮喘的主要致病因素，但它可能会诱发或加重哮喘，在进餐、运动和卧位时极易诱发。常规治疗效果不佳的哮喘，均应检查是否为胃食管反流。

**反流性咳嗽综合征** 反流性咳嗽综合征是慢性咳嗽最常见的三大原因之一，多数患者没有胃灼热、反酸等症状。

**反流性牙侵蚀症** 当胃酸至口腔时，牙齿表面的无机物易发生溶解，从而引起反流性牙侵蚀症。

李云峰提醒，老人一旦有上述表现应及时到医院就诊，必要时行胃镜及其他检查，早发现早治疗。如迁延不愈，可能会造成食管狭窄、消化道出血、癌变等。

除药物治疗外，老人在平时要养成健康的生活习惯，目的是减少胃酸的反流以及反流物与食管黏膜的接触时间。过度肥胖者会增大腹压容易引发胃食管反流，所以应避免摄入易引发反流的食物，适当减重；少吃多餐，睡前4小时内不宜进食，以使夜间胃内容物和胃压减到

最低，必要时可将床头抬高15厘米—20厘米，这样可降低夜间平卧时引发胃食管反流的几率；避免长时间做增加腹压的动作和姿势，包括穿紧身衣、束紧腰带等，防止造成胃食管反流；建议戒酒、减少进食咖啡及巧克力，因为它们会降低食管下段括约肌张力，延缓胃部排空，从而导致食管清酸能力下降。

## 老人手凉脚凉 试试这些方法

冬季不少老人容易出现手凉脚凉的情况，有时睡了一整夜早上醒来后脚还是凉的。这是什么原因造成的？如何应对？1月13日，记者采访了潍坊市第二人民医院老年医学科主治医师徐莹。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

### 导致手凉脚凉的原因有多种

家住奎文区、今年78岁的王女士十几年前就出现冬季手凉脚凉的情况，她晚上睡觉时都盖两床被子，即使这样，膝盖以下的部位都还是凉的，有时到下半夜才能暖和过来，经常睡不好。而且王女士年轻时就患有贫血症状，随着年龄增长，贫血越来越严重。“一到冬天手脚就凉，太难受了。”王女士说。

无独有偶，家住潍城区、今年69岁的孙女士也有手凉脚凉的情况，她晚上都是穿着袜子睡觉。“冬天家里供暖虽然很暖和，但是我的手脚还是暖不过来，好几年了一直没改善。”孙女士说。

徐莹称，导致手凉脚凉的原因主要有以下几个方面。**外部环境因素** 天气变冷，人体血管收缩，加之运动量减少，导致血液循环速度减慢，手和脚处于人体血液循环系统的最末端，末端供应血量减少，就会出现手凉脚凉的情况。

**贫血** 贫血时血红蛋白减少，导致血液携带氧能力减弱，机体不能很好地代谢食物中的能量产生热量，就会导致手凉脚凉。

**糖尿病患者** 长期血糖高会损伤周围神经及血管，造成微血管的狭窄甚至闭塞，从而出现血液循环障碍，末梢供血就会减少，导致手凉脚凉。

**心脏病患者** 心脏泵血功能减弱导致血液无法充分流到身体的远端部位，容易导致手凉脚凉。

**体质原因** 中医认为，体质虚寒、阳气不足的人更容易在冬季出现手凉脚凉的情况。天气寒冷时，肝脉容易受寒，引起肾脏阳气不足，导致肢体冷凉。

另外，雷诺氏综合征、甲状腺功能低下等疾病也可能导致手凉脚凉。

### 这些方法可改善手凉脚凉症状

徐莹称，改善手凉脚凉的情况可试试以下几种方法。

**合理运动** 运动可促进血液循环，使身体感到温暖，可以选择慢走、打太极拳等有氧运动。

**治疗原发疾病** 如缺铁性贫血可以口服铁剂，辅以食疗补铁；糖尿病患者除了控制血糖平稳外，还可以口服活血化瘀、营养神经的药物；心脏病患者可通过治疗改善心功能，保持心脏射血稳定，保证血液循环畅通。

**中医治疗** 可以用中药泡茶、入菜等，如人参、党参、干姜。

**注意保暖** 睡前泡脚促进脚部和全身代谢，达到祛除寒气效果。

**不穿太紧的衣服** 衣服过紧会阻碍血液循环。

**食疗** 除了疾病间接引发的手凉脚凉需要药物治疗外，其他情况都可以通过饮食来调节。手凉脚凉的老人应多喝热水、热汤，少吃寒凉的食物。另外，冬季寒冷，人体消耗热量较多，摄入高热量、营养丰富的食物可以有效地帮助身体御寒，如羊肉、牛肉、红糖、红枣、桂圆等温热属性的食物。

## 分类广告

订版电话：8888315

13953667072

酒水/礼品回收

商务/房产/婚介/招聘

高收名酒老酒礼品19909610777

出售新华中学附近学区房127

平方米，电话：18369691165

提示：请交易双方妥善查验对方相关有效手续及证件，本刊信息不作为承担法律责任的依据。

