



**惠每医疗**  
HUIMEI HEALTHCARE

## 胃食管反流病（GERD）

### 定义

胃食管反流病（GERD）是一种慢性消化系统疾病。当胃酸，或胃内容物反流进入食管时会发生 GERD。逆流（反流）会刺激食管内壁并导致 GERD 。

反酸和胃灼热是发病时常见的消化症状。当这些症状和体征每周出现至少两次或干扰日常生活，或医生发现食管损伤，就可能会被诊断为 GERD。

大多数人可以通过改变生活方式和服用非处方药治疗 GERD 出现的不适。

但有些 GERD 患者需要效果更强的药物，甚至手术来减轻症状。

### 症状

GERD 的症状和体征包括：

- 胸部灼烧感（胃灼热），有时灼热蔓延到喉咙，口中伴有酸味
- 胸痛
- 吞咽困难
- 干咳
- 声音嘶哑或咽喉痛
- 食物或酸性液体反流（胃酸反流）
- 喉咙的哽咽感

### 病因

GERD 是由胃酸频繁反流引起的（胃酸或胆汁反流进入食管）。



# 惠每医疗

HUIMEI HEALTHCARE

吞咽时食管下段括约肌——围绕在食管底部的环状带肌——松弛，使食物和液体向下流到胃部。然后再次关闭。

然而，如果括约肌松弛异常或减弱，胃酸会反流到食道导致频繁胃灼热。有时这会扰乱日常生活。

经常胃酸反流会刺激食管内壁，引起发炎（食管炎）。食管炎会不断磨损食管内壁，造成并发症，如出血、食管狭窄或巴雷特食管（癌前病变）。

## 危险因素

以下因素能增加患 GERD 的风险：

- 肥胖
- 胃顶向上膨胀到膈膜（食管裂孔疝）
- 妊娠
- 吸烟
- 口干症
- 哮喘
- 糖尿病
- 胃排空延迟
- 结缔组织疾病，如硬皮病。

## 并发症

随着时间过去，食管慢性炎症能引起并发症，包括：

- **食管变窄（食管狭窄）。**酸损伤食管下段细胞，导致形成瘢痕组织。瘢痕组织使食物通道变窄，导致吞咽困难。
- **食管开放性溃疡（食管溃疡）。**胃酸严重损伤食管组织，导致形成溃疡。食管溃疡可能出血，引起疼痛和吞咽困难。



- **食管癌前病变（巴雷特食管）。**在巴雷特食管，食管下段内壁组织发生变化。这些变化与食管癌风险增加相关。尽管患癌症风险很低，但医生可能会建议定期内镜检查，以便发现食管癌前兆。

## 就诊前的准备

如果你认为自己患有 GERD，可能首先会去看家庭医生或全科医生。医生可能建议去看专门治疗消化系统疾病的医生（肠胃科医师）。

由于就诊时间短，而且通常需要谈论很多内容，所以最好提前做好准备。以下信息有助于做好诊前的准备并了解医生会做什么。

### 你能做什么

- **了解任何就诊前的限制。** 约诊时一定询问是否需要提前做什么，比如限制饮食。
- **写下你出现的症状，**包括看似与就诊无关的任何症状。
- **写下重要的个人信息，**包括任何重大压力或最近生活变化。
- **列出服用的所有药物、维生素或补充剂。**
- **考虑带上一位家人或朋友。**有时很难吸收就诊过程提供的全部信息。陪同的人可以记住一些你漏掉或忘记的事情。
- **写下要询问医生的问题。**

## 检查和诊断

诊断 GERD 基于：

- **你的症状。**基于频繁胃灼热和其他症状，医生可以诊断 GERD。
- **监控食管内酸的含量的检查。**动态酸（pH）探针检查使用装置检测 24 小时的酸水平。该装置可确定胃酸什么时间反流到食管和反流持续了多久。有



# 惠每医疗

HUIMEI HEALTHCARE

一种类型的监视器是一个细的柔性管（导管）通过鼻子进入食道。管子连接到一个小型计算机，你可以佩戴在腰部或通过皮带置于肩膀上。

另一类型是在内窥镜检查时置于食管内的夹子。探针发射出一个信号，也进入到佩戴的小型计算机中。在大概两天后，探针脱落并通过粪便排泄出去。医生可能要求你停止服用 GERD 药物来准备检查。

如果你患有 GERD 并等候做手术，你可能也需要进行其他检查，例如：

- **上消化系统的 X 线检查。** 有时称作钡餐或上 GI 系列检查，此过程包括饮用白石灰状液体，它可以覆盖和填充消化道的内壁。然后进行上消化道 X 线检查。上光剂可以使医生看到食道、胃和上部肠道（十二指肠）的轮廓。
- **软管可以观察到食管内部。** 内窥镜检查是直观地检查食管和胃内部的方法。在内窥镜检查过程中，医生将一根装着灯和照相机的细软管向下插入到喉咙。

医生可能也使用内窥镜检查来收集组织样本（活检）进行进一步检查。内窥镜检查在寻求反流并发症的过程中是有用的，比如巴雷特食管。

- **检测食管运动性的检查** 食管运动功能检查（压力测量法）检测食管的运动和压力。

## 治疗与用药

治疗胃灼热以及 GERD 的其他症状和体征，首先使用非处方药控制酸。如果在几周内症状没有减轻，医生可能建议其他的治疗方法，包括药物治疗和手术治疗。

### 控制胃灼热的最初治疗

帮助控制胃灼热的非处方治疗包括：



# 惠每医疗

HUIMEI HEALTHCARE

- **中和胃酸的抗酸剂。**抗酸剂，比如氢氧化镁混合物、胃能达、健乐仙、盖胃平、碳酸二羟铝钠和碳酸钙片剂可快速减轻症状。但抗酸剂本身并不能治愈胃酸损害的炎性食道。一些抗酸剂过度使用会产生副作用，比如腹泻或便秘。
- **降低产酸作用的药物**被称为 H-2 受体阻断剂，这些药物包括西咪替丁（甲氰咪胍 HB）、法莫替丁（法莫替丁 AC）、尼扎替丁（爱希 AR）或雷尼替丁（善胃得）。H-2 受体阻断剂起效不如抗酸剂快速，但是药效时间更长，能减少胃酸生成长达 12 小时。这些药物有药效更强的处方药。
- **可以阻断酸的生成并治愈食管的药物。**与 H-2 受体阻断剂相比，质子泵抑制剂是更强大的酸生成阻断剂，能留出时间让受损的食管组织愈合。非处方质子泵抑制剂包括兰索拉唑（兰索拉唑 24HR）和奥美拉唑（洛赛克，胶囊 OTC）。

## 生活方式和家庭疗法

生活方式可能有助于降低胃灼烧发生的频率。考虑尝试：

- **保持健康的体重。** 多余的脂肪对腹部施加压力，抬高胃部以及使酸倒流到食管。如果体重健康，应努力保持。如果超重或肥胖，努力慢慢减肥，即一周不超过 1 磅或 2 磅（0.5 公斤到 1 公斤）。请医生帮助制定一个有效的减重策略。
- **不穿紧身的衣服。** 紧贴腰部的衣服会对腹部和食管下端括约肌施加压力。
- **避免引起胃灼热的食物和饮料。** 每人都有特定的触发物。常见的触发物，比如油腻或油炸食物、番茄酱、酒、巧克力、薄荷、大蒜、洋葱和咖啡因，可能加重胃灼热。避免食用已知会触发胃灼热的食物。
- **少食。** 通过少食避免暴饮暴食。
- **餐后不要躺下。** 餐后至少等 3 个小时再躺下或睡觉。
- **如果夜间或入睡经常胃灼热，依靠重力发挥作用。** 将木板或水泥块放在床腿下，使头部增加 6 英寸到 9 英寸。如果不可能升高床，可以在床垫和



# 惠每医疗

HUIMEI HEALTHCARE

弹簧盒间插入楔子来升高腰部以上身体。在药店和医疗用品商店都可以找到楔子。增加枕头抬高头部没有作用。

- **不吸烟。**吸烟减弱食管下端括约肌的正常功能。

## 替代疗法

尚未证明存在替代疗法治疗 GERD 或逆转食管损伤。然而，一些补充和替代疗法结合医生治疗时可能缓解症状。

与医生讨论什么替代 GERD 疗法对你来说是安全的。选择包括：

- **草药。**用于治疗 GERD 症状的草药包括：甘草、榆树、洋甘菊、药蜀葵等。草药可能有严重的副作用，不同药物间可能会相互干扰。服用草药前询问医生安全的剂量。
- **放松疗法。**使压力和焦虑平静下来的技术可以减轻 GERD 的症状和体征。询问医生放松技巧，比如渐进性肌肉放松或意向导引。
- **针灸。**针灸是将细针插入到机体的特定的位置。一定证据表明，针灸有助于治疗胃灼热，但主要研究还没有证明。询问医生针灸对你是否安全。
- **针灸。**针灸是将细针插入到机体的特定的位置。一定证据表明，针灸有助于治疗胃灼热，但主要研究还没有证明。询问医生针灸对你是否安全。