



旭东医话
xudongyihua

夜里烧心反流怎么办

唐旭东

烧心反流是食管反流病最常见的典型症状,胃食管反流病是指胃里的内容物包括食物或胃酸反流到食管甚至口腔的一种疾病,带来食管反流的典型症状和食管外症状,甚至食管黏膜损害等。据报道45%—88.9%的胃食管反流病患者存在夜里烧心反流,严重影响睡眠质量,甚至引起睡眠障碍,而睡眠障碍又可增加食管对反流物的感知而加重夜里烧心反流症状。

夜里烧心反流,会让人从睡梦中醒来,或咳嗽、或胃内烧灼不适,甚至需要坐起来或者走一走才缓解,有时也需要喝点水或服用药物干预。食管24小时pH-阻抗监测能够确定反流发生的时间及反流物是酸性还是碱性的。

夜里烧心反流,可能引起食管炎、食管溃疡等,导致工作生活质量下降、情绪焦虑抑郁,还可能引起非感染性鼻炎、慢性咽炎、阻塞性睡眠呼吸暂停、哮喘等疾病。

烧心反流有时会感觉是“胸痛”“后背痛”等症状,因此我们也要注意及时排查心脏疾病。

今天我们就聊聊胃食管反流病出现的夜里烧心反流,来看看是什么导致了夜里烧心反流。

首先是胃酸分泌的节律紊乱,呈现晨低夜高的特点,反流患者夜间胃酸分泌明显升高,譬如由于长期早晨服用拉唑类的质子泵抑制剂而出现夜间酸突破;第二是食管下括约肌功能障碍,就是胃和食管中间的“弹黄门”出了问题,食物进入胃里后,门却关不严,导致胃内容物反流至食管,譬如肥胖、怀孕、便秘等均易引起,夜里平躺会使反流加重;第三是睡眠期间吞咽明显减少,夜间食管酸清除能力弱,且睡眠期间胃排空减弱,这时胃内如仍有过食或过饮的内容物则容易造成夜间反流;第四是胃内存在大量反流的胆汁,造成非酸反流或混合反流;第五是长期失眠、焦虑抑郁等,会导致反流高敏感、功能性烧心,出现夜间烧心不适等症状。

那么,该如何应对夜里烧心反流呢?

改变生活方式是首选。俗话说得好,病从口入。其一,在

一项前瞻性交叉研究中,所有患者深

夜进餐都会加剧仰卧反流,一般建议睡前1—2小时以内不要进食,避免造成仰卧反流。其二,要做到不过饱饮食,尤其是晚餐,一般七八分饱即可,避免睡前胃内食物滞留,避免体重超标。其三,有些食物会明显加重烧心反流,我们在日常要尽量避免,这些食物包括但不限于辛辣、烧烤、油炸食品、高脂食物、甜食、红薯、韭菜、咖啡、浓茶、酒。

如果体型肥胖,减肥是非常重要的举措;如果便秘,要积极科学治疗、改善便秘症状。因为肥胖、便秘会导致腹部压力增大,易造成反流。

如果吸烟、饮酒者,建议戒烟戒酒。吸烟、饮酒都有碍于胃食管反流病人的康复。烟草中含有的尼古丁可以降低食管下括约肌压力,使其处于松弛状态,加重反流;吸烟还能减少

食管黏膜的血流量,抑制前列腺素的合成,降低机体抵抗力,使炎症难以恢复。酒的主要成分是乙醇,不仅能刺激胃酸分泌,还能使食管下括约肌松弛,是引起胃食管反流的主要原因。

调整睡姿很重要。在睡觉时适度抬高床头,利用重力作用改善夜里反流,角度大概为15°—20°,需要注意的是要抬高整个床头,而不是单独增加枕头的高度。选择左侧卧位睡眠可以减少食管酸暴露,减少反流发生。

保持心情舒畅,调节心理平衡,避免压力过大。长期处于精神高度紧张、抑郁焦虑等状态的人,容易出现分泌胃酸紊乱、上消化道蠕动异常而出现烧心反酸症状。

调整西药服用时间,运用中药整体调理。胃食管反流病的西医治疗以抑酸剂、抗酸剂、促动力剂治疗为

主。其中抑酸治疗包含拉唑类的质子泵抑制剂和替丁类的H2受体拮抗剂。对于夜间烧心反流的患者,可调整服药时间为睡前服用,值得一提的是替丁类药物更能显著改善夜间酸痛的症状。夜里突然烧心反流,及时服用抗酸药中和胃酸,有时可立刻缓解症状;如夜里烧心反流伴饱胀感明显时,可在晚餐前服用促动力药。中医认为胃酸反流通常是由于肝气犯胃或饮食不当等因素引起的,或寒、或热,那么通过中医辨证论治注重机体整体的调节与脏器功能的调节,改善体质,使身体达到平衡,致肝气得舒,胃气得降,饮食得消,从而来改善烧心反流的症状,灵活实用,没有药物依赖,值得重视。

(作者系全国政协委员,中国中医科学院学部委员)



食话食说 SHIHUASHISHUO

冬日巧吃白萝卜

常言道,“冬吃萝卜夏吃姜,不让医生开处方”。萝卜味甘、辛,性平。色白,属金,入肺,归肺脾经。李时珍在《本草纲目》记载:“根、叶可生可熟,可糖、可醋,可饭,乃蔬中之最有益者。宽中化积滞,下气化痰浊。”中医理论认为萝卜是食疗佳品,具有下气、消食、除痰润肺、解毒生津、利尿通便的功效。主治肺痿、肺热、便秘、气胀、食滞、痰多、大小便不通、酒精中毒等。对咳嗽、慢性支气管炎和小儿百日咳等都有一定的效果。它还有润喉、利尿、解酒等功效。

生吃新鲜萝卜有治疗咽喉炎、鼻出血、咯血、便血和痢疾等良效。以萝卜汁加蜂蜜服,可治高血压和动脉硬化症。捣烂取汁外用,又可治烫伤、冻伤、疔肿等。此外,临床还用萝卜汁治滴虫性阴道炎,治愈率达90%以上。鲜萝卜中还含有丰富的多种维生素,尤以维生素C的含量比一般水果多,经常吃白萝卜可以抑制黑色素的形成,从而让皮肤的肌肤看起来更白皙。它还含糖及钙、磷、铁无机盐,是人体补充钙的最佳来源之一。白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维,具有

促进消化,增强食欲,加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。特别是其含有的糖化酵素(消化酶)能分解食物中的淀粉、脂肪等成分,使之易被人体吸收。如果人们的肠道不畅,肠道内的大肠就会分解蛋白质,从而产生有毒的氨类物质,吸收入血液后会对人体产生不良影响,加速机体老化。而白萝卜的利尿作用,可以抑制这种不利因素,从而起到养颜益血的作用。

提醒大家的是,白萝卜生熟不同,功效不同。萝卜是中药“生升熟降”的代表,生吃萝卜容易打嗝(生升),熟吃萝卜有利于排气(熟降),所以术后需要及时排气的患者,可适当饮用熟萝卜水辅助排气。正在吃中药的人不宜吃生萝卜,白萝卜可以化痰和行气,会导致吃进人体的中药快速被消化和加快代谢,会影响到中药的功效;腹泻者不能吃白萝卜,白萝卜虽有行气和通气的作用,可以帮助消化,但也是一种典型的凉性食物,如果有腹泻的话,千万要慎吃白萝卜,避免加重病情和症状;阳虚型便秘者不宜吃白萝卜,白萝卜属于凉性食物,阳虚的人经常会觉得手脚冰凉、腰膝酸冷,尽管白萝卜能健胃消食,行气散瘀,但并不适合阳虚类型的便秘患者,吃了可能会导致加重症状。

(北京中医医院 江心灿 王莉)

饭后喝茶能“刮油”?

天气寒冷,红油火锅、炖肘子、涮羊肉、羊蝎子、铁锅炖大鹅都成了餐桌上的常客。可吃完了这些,又总觉得有点油腻,还担心发胖。于是很多朋友走上了喝茶刮油的道路,甚至还有不少女性用喝茶+断食的方法来减肥。不过,喝茶刮油到底是真有效,还是伪科学?如果喝茶不行,那喝什么、怎么吃能有效刮油?

我们期待的喝茶“刮油”,大约是想通过喝茶,达到分解脂肪,或抑制/延缓脂肪吸收,再不然能促进脂肪从体内排出也可以。总之,就是想用喝茶来减少人体摄入的脂肪。这个目标,茶真的能做到吗?很遗憾,还真不太能。茶水中最主要的成分是水,既然是水,自然既无法分解脂肪,又无法抑制/延缓吸收,也不能促进脂肪的排出。

既然喝茶不刮油,我为什么喝完茶特别容易感到饿,这难道不是说明我的脂肪被带走了?喝完茶容易饿,主要是因为咖啡因达到一定浓度时能使中枢神经系统兴奋,对有些朋友而言,消化系统也跟着兴奋,胃酸分泌也更多,从而加快了消化过程。也就是说,只是脂肪消化速度快了,并没有改变脂肪被吸收和囤积在体内的结果。

那既然是加快消化速度,会不会因为喝完茶饿得快而吃得更多,摄入热量更多?其实也不必太担心。一方面,只有咖啡因达到一定程度(浓茶)才会促进胃酸分泌,喝淡茶基本不会影响消化。另一方面,即使真的喝茶喝饿了,吃东西也已经喝过了,茶占水占了一定胃容量,后续只要选择热量低的食物,如水果、无糖酸奶等,并不会对体重有太大威胁。

有人可能会说,自己真的通过喝茶达到了减肥的效果。既然不刮油,为何能减肥?这的确有一些研究发现,绿茶提取物能帮助研究对象控制体重,实验对象还出现了腰围的下降。但另一些研究则得出了不同的结论。综合来看,通过喝茶来减肥的结论,证据并不充足。这也是为什么我们身边不乏喝茶上瘾但依旧大腹便便的朋友。综合来看,是否能获得体重的降低,主要看摄入量与消耗能量的差异。高油高糖饮食又不运动时,摄入量远远大于消耗能量,喝再多茶也难“减肥”,而一旦清淡饮食、限量摄入,再搭配一定强度的运动,即使完全不喝茶,也一样能获得苗条身材。

只能说,喝茶比喝含糖饮料、酒精性饮料所摄入的糖分和热量都低很多,以茶水作为日常饮料是很健康且更有利于控制体重的选择。对于没有胃酸分泌过

多、胃溃疡等胃部疾患的朋友,餐前适当喝点淡茶,还能在一定程度上控制这一餐摄入的食物总量,也能对减肥有一定助益。

那么,到底喝、吃啥能刮油?既然喝茶不能“刮油”,甚至喝太浓的茶反而会让我们感到饥饿,“增加”食欲。那么,到底有没有吃了、喝了能“刮油”的食物呢?在吃了油腻大餐之后,到底该怎么搭配后续的饮食,才能稍微抵消点“负罪感”?其实,我们可以从源头上考虑。从人体消化吸收脂肪的过程来看,真想影响脂肪在体内的囤积,可以从吸收、消化、利用三方面着手。

吸收方面,我们可以在吃油腻食物的同时,通过多摄入一些富含膳食纤维的食物,来降低、延缓肠道对脂肪的吸收。消化方面,可以通过降低脂肪酶的活性,或影响胆汁的分泌,来抑制脂肪的消化,但想靠喝茶来达到这个目的比较难(靠茶叶来摄取抑制脂肪酶活性的物质,如茶皂素,需要的摄入量大到正常人难以达到)。

利用方面,我们可以通过减少三餐中碳水化合物比例、增加脂肪的比例,来提升脂肪燃烧供能的几率。这有点类似于“生酮饮食”的原理,但其实没有专业人士的指导并不好操作,而且盲目大量摄入脂肪也有可能危害健康。因此,这种方式我们也不太提倡。

按照以上原则,我们可以多吃以下几类食物:

在大量摄入油腻食物(脂肪)的时候,一定要注意同时多补充一些新鲜的蔬菜水果。新鲜蔬菜水果中含有大量膳食纤维,能够延缓肠道对食物中脂肪的吸收速度,降低吸收效率。

将精制白面类主食用粗粮来替代,作为搭配油腻食物时的主食。粗粮中不仅含有大量膳食纤维,同时也富含B族维生素。因此,粗粮不仅能阻碍脂肪的吸收,还能补充有助于物质代谢的B族维生素。

吃更清淡、加工程度低的食物。在谈刮油之前,更应该从根本上考虑减少脂肪的摄入。吃更清淡,低油低盐的食物,更要尽量选择加工程度更低的天然食物。通常,加工程度越高的食物,所含有的脂肪、糖和盐也更多。如果能习惯优先吃清淡、加工程度低的食物,就能占很大一部分胃容量,对于高脂、高糖、精加工食物的摄入量自然会更少。

总之,刮油可不能只靠喝茶,而是一定要源头入手:少吃“油”(脂肪),让脂肪吸收得少一点、慢一点。当然还要加强锻炼,让脂肪消耗得多一些、快一些。这样才能达到“少进多出”,不囤积脂肪的目的。

(公共营养师 王璐)

『观察』≠『没事』

引起的可能,但得了恶性肿瘤也可能肿瘤标志物正常,而如果恶性肿瘤标志物引起的升高,后续复查会一次比一次升高,后凭一次检查结果无法判断,所以不妨先观察一下,定期复查,动态看变化趋势。

初步估计问题不大,可以暂时不用处理,毕竟治疗也是有副作用有伤害的,但疾病有往不好方向发展的可能,所以不能完全掉以轻心,不妨先观察,既不必过度紧张焦虑,也不要不管不顾。比如,很多体检发现的这个那个的小结节(肺结节、甲状腺结节、乳腺结节等),多数是良性的,医生经过初步判断暂不考虑恶性,这种时候观察通常是最好的处理。如果急着处理,首先太小的结节,也很难一下弄清楚,会导致很多不必要的过度检查,而确诊需要活检,太大的结节一方面很难活检成功,且也是一种伤害性诊疗(穿刺活检,不是完全无伤害)。当然,也不能不管不顾,一方面并没有完全定性说一定是良性的,只是概率上很可能是良性,大多数是良性,但不能完全百分百排除恶性可能,所以需要随访复查,动态观察;另一方面现在是良性,也不能排除以后发展为恶性的可能,所以当然不能不管它,可以暂不处理,但随访观察定期复查还是必要的。

尽管已经明确诊断了是什么病,但可以暂不处理,这种情况也可以观察等待,一旦出现问题治疗的指征,再开始启动治疗,并不会对总的预后有影响。比如,小细胞淋巴瘤、滤泡性淋巴瘤、黏膜相关淋巴瘤组织淋巴瘤等惰性淋巴瘤,由于这种淋巴瘤生长发展缓慢,有的患者可以暂不急治疗,经专科医生判断并结合患者本人的意见,不妨先观察,不急者治疗,定期复查,做好病情监测,一旦出现治疗指征,再开始治疗也

不迟,并不会对总生存时间有影响。

有的疾病或者说有的病情,或者本身就是自限性疾病(治疗通常也会自愈),而且目前也没有太有效的病因治疗手段,那也通常是观察,也就是不用什么特别的医疗措施,或者仅对症处理。比如,普通感冒、流感、新冠等,单纯病毒感染目前其实并没有太有效的针对病毒的治疗,这类病毒感染性疾病很多是自限性疾病,只要免疫力正常,基本上可以自愈,如果出现很难受的症状,对症处理就可以,如果没有症状,观察就可以。所谓观察,不是不管不顾,要“看着”(观察着),一旦有情况则转诊医院治疗。

病情需要治疗,不能回家观察,不能等以后再说,但目前又暂时病因不明,无法开展针对病因的治疗,这种时候需要在医院“观察”,即留院,医院通常会有“留观室”,里面有医生护士,一旦病情有变,可以随时呼叫医生护士;当然也可以收住院“观察”。比如,腹痛去医院看急诊,医生检查后暂时还没有找到病因(腹痛本身不是一个疾病,而是疾病的症状表现),难于开展针对性治疗,需要时间进一步进行各种检查和专科会诊,在这之前,先观察一下(同时可视情况对症处理),有时实在弄不清楚,病情又不允许一直观察,要考虑急诊剖腹探查。

医生让观察那是医生用他的专业知识经过思考之后做出的判断。但切记:观察不是叫你不顾不理,需要知道为什么要观察,接下来的注意事项,观察什么,观察多久,复查什么,多久复查,出现什么情况要及时来就诊等等。最要不得的是失访,不管不顾,从此“消失不见”,那可不行,“观察”≠“没事”。

(厦门大学附属中山医院副主任医师 潘战和)

爱抖腿可能是种病

传统观念讲究“站有站相,坐有坐相”,抖腿常常被认为是不成熟、不稳重、不礼貌的表现。但很多人只要坐下,就会忍不住抖腿,开启“脚踩缝纫机”模式。一般来说,无意识的抖腿没有多大问题,但如果抖腿发生在睡觉时,就要考虑是否患上了不安腿综合征。

不安腿综合征是临床常见的神经系统运动感觉性疾病,常见于休息或夜间睡眠时,发作时会表现出强烈的、不可抗拒的活动下肢的欲望,患者会感到麻木感、不适感、烧灼感,迫使患者不停地活动下肢,甚至依靠捶打、抖腿、跺脚才能缓解。

哪些人群易患不安腿综合征?家族病史,不安腿综合征有遗传因素,如果一级亲属中有人得过这个病,可能会加大后代患病风险;中老年人,不安腿综合征可见于任何年龄段,但以中老年人发病多见,女性多于男性;孕妇或者饮食结构单一、特殊疾病导致的体内铁、维生素等营养物质缺乏的人群易患病;有慢性病人,有慢性肾脏病、肺疾病的人群,也应该引起注意。此外,咖啡因、酒精的过度摄入等也可能导致不安腿综合征。

不安腿综合征≠腿抽筋,这两者是有区别的。抽筋也叫肌肉痉挛,多是由于外界环境寒冷刺激,

缺钙等电解质紊乱、内分泌异常及酸碱平衡障碍引起的,腿抽筋时会感到疼痛,小腿肌肉出现紧绷僵硬状态,是一种持续的痉挛。而不安腿综合征的患者会有酸麻感、蚁走感、针刺感,或者难以描述的不适感,腿部在主动活动后缓解,静息时又会发作。如何缓解和治疗不安腿综合征?“不安腿”常在夜间休息时加重,让人辗转反侧,难以入睡,可能会诱发焦虑抑郁、认知障碍、脑血管病等。因此,日常生活中患者要注意养成良好的生活习惯,保持规律作息,健康饮食,避免酒精、茶、咖啡等刺激性物品的摄入。当感觉腿部轻微不适,可以通过适当运动、腿部按摩和热敷的方式缓解,一旦症状严重,无法自行缓解,甚至严重影响社会功能,应尽快就医。

值得一提的是,部分患者由于对疾病的认知不足,可能会往返于综合医院的骨科、血管外科及皮肤科就诊,因此耽误病情。所以当出现“不安腿”症状时,可及时到神经内科就诊。以北京安定医院神经内科治疗方式有药物治疗、合并症治疗(焦虑抑郁、帕金森综合征等)、改变生活方式及睡眠习惯等,都能达到有效治疗和缓解的目的。

(北京安定医院副主任医师 王玥)