



胸痛咽炎哮喘打鼾…… 可能是这种病在作怪

省一院消化专家：胃酸反流偏爱6种人

提到胃食管反流,大多数人想到的是反酸、烧心,或者食物反流进入口腔等症状。其实,除了消化道症状,还会出现慢性咽炎、咳嗽、哮喘、打鼾、龋齿、胸痛和背痛等很多症状。如果反复出现这些症状,看呼吸科、五官科、心脏科等科室后,病情依然没有好转,这部分人群很可能患了胃食管反流病。今天,云南省第一人民医院消化内科主任宋正己就来告诉你,胃酸反流的原因和危害,并教你如何防范胃酸侵袭食管。

胃酸为什么会反流

宋正己说,在食管与胃之间有一道“门”,叫做“贲门”,吃下去的食物到了胃内时,这道门就关起来了。胃酸与食物在胃里面混合、消化,很少会反回食管。但是,如果这道门松弛了,或者是持续开着,胃酸和食物就会反到食管。食管对胃酸的防御比较弱,如果胃酸持续反流到食管,会对食管黏膜造成损害。

胃酸反流有哪些危害

宋正己说,从食管的炎症、喉部的炎症、口腔的炎症,到气管的炎症,胃酸反流很容易引起各种食管外症状。

● **反流到食管:**引起食管痉挛和胸痛,因为食管与心脏的感觉神经是重叠的,有的患者会有像心绞痛发作一样的感觉。

● **反流到喉:**引起咽喉疼痛、慢性咽炎、声音嘶哑。加重后气道狭窄引起鼾症,睡觉打鼾,影响睡眠。

● **反流到口腔:**引起牙齿腐蚀,造成龋齿,还不到年龄牙齿就掉了。

● **反流到气管:**食管和气管共用一个咽部,食管里的酸反到气管里面,引起哮喘的发作,引起支气管的痉挛,甚至引起吸入性肺炎。

胃酸反流除了要重视食道内的症状,还要重视食道外的症状。反复的肺部感染、反复的哮喘发作、反复的慢性咽炎,还有牙齿受到腐蚀出现龋齿,喉炎,呼吸睡眠暂停、严重的鼾症,这些症状的根源可能就是胃酸反流。

胃酸反流偏爱哪几类人

● **中老年人:**贲门容易松弛,特别是有高血压的人,吃了降血压的药物也会松弛。

● **压力过大、紧张、焦虑的人:**内脏神经在压力大、紧张、焦虑的时候,很容易松弛,贲门的肌肉也跟着松弛。

● **肥胖的人:**腹内压高,容易造成贲门关不紧。

● **睡前进食的人:**胃要分泌大量的胃酸来消化食物,加上睡觉时身体平躺着,胃酸容易反上来。

● **有消化道溃疡的人:**消化道溃疡会造成炎症,引起胃的出口肿胀,通道变窄,食物在胃里停留的时间变长,胃酸的分泌也跟着变多,容易反流。

● **吸烟喝酒的人:**长期吸烟和酗酒可减弱食管下段括约肌的防御功能,容易造成胃食管反流或使反流症状加重。

胃酸多者要注意什么

预防胃酸反流,生活方式,饮食结构,控制体重,减轻压力是最重要的。

宋正己说,对于胃食管反流病人,开出的第一个处方,就是针对饮食和生活方式,特别是晚餐最重要,避免吃一些难以消化的食物,比如油炸、油煎以及甜食,避免喝太多的汤汤水水。

第二个处方,如果肥胖了,要控制体重;如果压力大了,要缓解压力。

本报记者 王劲松

只喝饮料不喝水 20岁大学生患痛风

保持健康生活方式才能避免痛风

为引起人们对痛风及高尿酸血症的重视,我国将每年4月20日定为“全民关注痛风日”。19日早,昆明20岁的大学生小余来到云南省第一人民医院痛风日义诊现场,等候风湿免疫科专家给自己看病。

小余从读中学开始就喜欢上了喝饮料,一直以饮料代替喝水。去年,他的膝盖、脚踝开始出现红肿痛症状,检查结果让他大吃一惊:痛风!尿酸值高达980,高出正常人的两倍多。痛风发作下不了床,目前上大三的小余在一家单位实习,遇上痛风就只能请假就医。

对此,省一院风湿免疫科主任医师李芹表示,很多年轻人喜欢喝饮料,渴了就用饮料代替水,饮料含糖量高,糖摄入过多造成血尿酸值升高,引发痛风。

我国高尿酸血症患者已超过1.2亿人,其中15%左右会发展为痛风,成为继高血压、高血脂、高血糖之后的第四高,对关节、肾脏、心脑血管等全身重要器官都有巨大的威胁。如何避免高尿酸血症?李芹提醒,不喝酒,多吃蔬菜水果,少吃动物内脏、海鲜等嘌呤高的食物,少吃甜食,多喝水,少喝饮料,少熬夜,并适当锻炼,保持健康的生活方式,这样才能避免痛风。



第十一次全国优生科学大会在昆明举行

陈义汉院士亲临指导做精彩演讲

第十一次全国优生科学大会于4月19日~21日在昆明举行。本次大会围绕“新时代的优生科学”主题,安排涵盖遗传与优生、临床与优生(妇、产、儿科、生殖、听觉等)、环境与优生、营养与优生、人口与优生、青年学者论优生等多个分会场,交流最新研究成果,探讨发展趋势。

中国科学院院士、著名医学遗传学家陈义汉亲临大会指导,并做“中国疾病防治研究:机遇与挑战”的精彩演讲。苟文丽、赵正言、朱宝生等80多位专家给参会代表分享了他们在各自研究领域里的最新研究成果。现场座无虚席,超过1000人听取精彩纷呈的大会报告。

云南省第一人民医院医学遗传科主任朱宝生教授说,出生缺陷是损害人类健康的一大类先天性疾病,包括先天畸形、先天性功能障碍,严重出生缺陷可导致死亡或者终身残疾。预防出生缺陷是一项长期和艰巨的工作,需要全社会的共同参与和努力。

本报记者 王劲松

竹子口腔
BAMBOO DENTAL



留美种植精英亲诊

品牌种植牙 2680元/颗

(含种植体+基台+烤瓷牙冠)

医广【2018】第09-28-066号(广告)



爱牙热线:
0871-65399999



地址:
云南省昆明市五华区崇仁街1号招银大厦1-3层



扫码咨询