

揭秘胃酸反流：症状、原因与日常调理

周正洪

金阳县对坪镇卫生院 四川金阳 616256

【中图分类号】R573

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2024) 08-114-01

胃酸反流，也称胃食管反流病（GERD），是一种常见的消化系统问题，影响着全球数以亿计的人群。它不仅仅是一个简单的胃部不适，还可能引发一系列严重的健康问题。本文将深入探讨胃酸反流的症状、原因以及日常调理方法，帮助读者更好地了解并应对这一疾病。

一、胃酸反流的症状

1. 烧心感

胃酸反流最常见的症状是烧心感，表现为胸骨后或剑突下的烧灼感，常由胸骨下段向上延伸。这种烧灼感通常在餐后、平躺或弯腰时加剧，严重时可能伴有恶心和呕吐。

2. 咽喉不适

胃酸反流时，胃酸和食物残渣可能通过食管反流至咽喉，刺激咽喉黏膜，引起疼痛、瘙痒甚至吞咽困难。长期如此，还可能引发慢性咽炎、声带炎等咽喉疾病。

3. 反酸

反酸是胃酸反流的直接表现，患者会感觉胃内容物（包括胃酸）在无恶心和不用力的情况下涌入咽部或口腔，含酸味或仅为酸水。这种现象尤其在饱餐、进食刺激性食物或药物后更为明显。

4. 其他症状

部分患者还可能出现胸痛、胸闷、晕厥以及胸骨后异物感等症状。胸痛严重时，可出现剧烈刺痛，并可能放射至背部、颈部等部位，影响患者的生活质量。

二、胃酸反流的原因

1. 饮食因素

饮食不当是胃酸反流的重要原因之一。过多摄入辛辣刺激性食物、酸性食物、高脂肪及油腻食物，如炸鸡、巧克力、咖啡、浓茶等，都可能刺激胃酸分泌过多或导致食管下括约肌松弛，从而引发胃酸反流。

2. 药物因素

某些药物，如钙通道阻滞剂、地西洋等，可引起一过性食管下括约肌松弛，导致胃酸反流。此外，一些治疗心血管疾病、精神疾病的药物也可能对胃肠道产生不良影响。

3. 精神因素

精神紧张、压力大或作息不规律等情况下，迷走神经紊乱，导致胃酸分泌过多，从而引发胃酸反流。这种情况在现代社会中尤为常见，需引起足够的重视。

4. 生活习惯

饭后立即平躺、倒立、蜷缩腹部或进行剧烈运动等不正确的姿势，以及夜间进食过多、睡前进食等不良生活习惯，都可能导致胃内食物和胃酸倒流，引发反酸。

5. 疾病因素

消化不良、贲门失弛缓症、胃食管反流病、胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病也是胃酸反流的重要原因。这些疾病可导致

胃黏膜损伤、胃消化能力下降或食管下括约肌功能障碍，从而引发胃酸反流。

三、胃酸反流的日常调理

1. 控制饮食

少食多餐：避免一次性摄入过多食物，减少胃内压力，有助于防止胃酸反流。

避免刺激性食物：减少辛辣、酸性、高脂肪及油腻食物的摄入，如辣椒、柠檬、炸鸡、巧克力等。

多吃碱性食物：适当食用碱性食物，如苏打饼干、馒头等，有助于中和胃酸，减轻症状。

2. 戒烟限酒

烟草和酒精均可刺激胃酸分泌，加重反流症状，因此应戒除或限制其摄入。

3. 餐后活动

用餐后避免立即平躺或进行剧烈运动，可以站立或缓慢走动一段时间，有助于促进食物消化。

4. 调整睡眠姿势

睡觉时可将床头抬高 15-20 厘米，利用重力作用减少胃酸反流。

5. 减轻压力

保持心情愉悦，避免长期精神紧张和压力过大。可以通过运动、冥想、听音乐等方式放松心情。

四、药物治疗

在医生指导下，可服用一些抑制胃酸分泌、保护胃黏膜、促进胃动力的药物进行治疗。如奥美拉唑肠溶片、西咪替丁片、雷贝拉唑钠肠溶片等，这些药物能有效缓解胃酸反流的症状。但需注意，药物治疗应遵医嘱进行，避免自行用药或随意更改药物剂量。

五、辅助治疗

1. 中医治疗

中医认为胃酸反流与脾胃不和、肝胃不和等因素有关，可通过中药调理脾胃功能，达到治疗目的。但需在专业中医师指导下进行。

2. 针灸疗法

针灸疗法可刺激相关穴位，调节胃肠功能，缓解胃酸反流症状。但同样需在专业针灸师指导下进行。

六、温馨提醒

在日常饮食中，尽量选择清淡、易消化的食物，避免过饱过饥，减轻胃部负担。保持规律的作息时间，充足的睡眠有助于身体的自我修复和恢复。适量运动，促进身体新陈代谢，增强身体免疫力。学会管理压力，通过运动、冥想、听音乐等方式放松心情，缓解紧张情绪。如有需要，及时咨询专业医生，遵医嘱进行治疗和调理。让我们共同努力，守护好自己的胃肠道健康，享受健康、美好的生活！