

反酸、嗳气、烧心……

老年人需警惕反流性食管炎

□周浩森

经常有患者因“反酸、嗳气、烧心”等不适就诊，做胃镜检查后报告显示为“反流性食管炎”。虽不至于谈“反流性食管炎”色变，但“反流性食管炎”着实极大地影响生活质量。

反流性食管炎成为当下老年人的常见病，由于老年人的抵抗力明显下降。老年人的肠胃及食管等消化器官功能进一步退化，这直接导致反流性食管炎难以尽快康复，且伴随着个人不良的生活习惯容易反复，从而对老年人的健康产生直接的影响。

什么是反流性食管炎？

简单来说，就是胃、十二指肠内容物反流入食管引起的食管黏膜损伤，是胃食管反流病的一种。

为什么会得反流性食管炎？

1. 食管酸廓清功能的障碍

食管下端括约肌压力过低和腹内压增加时不能引起括约肌收缩反应，就会引起病理性反流。

某些激素（如缩胆囊素、胰高血糖素等）、食物（高脂、浓茶、咖啡、巧克力）、药物（胆碱能和 β -肾上腺素能激动剂药、 α -肾上腺素能拮抗药、多巴胺、地西泮、钙受体拮抗剂）、抽烟等均可影响食管下括约肌的功能。

2. 食管酸廓清功能的障碍

食管清除功能出现障碍后，会延长反流物质与食管黏膜的接触时间，反流物长时间刺激食管黏膜，就会引起反流性食管炎。

3. 食管黏膜抗反流屏障功能的损害

食管上皮细胞增生和修复能力



削弱是反流性食管炎产生的重要原因之一。

4. 胃十二指肠功能失常

胃排空异常、胃酸分泌过高、幽门括约肌和食管下端括约肌功能障碍，引起十二指肠液和胃液反流入食管，最终反流的胆汁和胃酸共同作用于食管黏膜而引起本病。

5. 其他因素

长时间处在精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪中；

肥胖、负重劳动等可以使腹内压增高，容易导致胃内容物反流，引起反流性食管炎。

反流性食管炎会出现哪些症状？

1. 反流本身引起的症状：如反酸、反胃、嗳气等。

2. 反流导致的食管黏膜损伤症状：烧心（胃灼热感）、胸痛、吞咽困难等。

3. 反流导致的食管以外的症状：咳嗽、哮喘、咽喉炎等，有些表现有口苦，有些诉咽部不适，有异物感或堵

塞感，但无真正吞咽困难（又称癔球症）等。

如何治疗和预防？

反流性食管炎是一种慢性疾病，医学干预的主要目的是控制症状、减少复发和预防并发症。

1. 改变生活方式与饮食习惯：控制体重，低脂饮食，戒烟戒酒，餐后3小时避免卧床等。

2. 抑制胃酸分泌：常用的质子泵抑制剂，比如奥美拉唑、泮托拉唑等；另外还有H2受体阻滞剂，比如法莫替丁等；最新的P-CAB钾离子竞争性酸阻滞剂（伏诺拉生）被认为有更强、更持久的抑酸效果。

3. 促进胃肠动力：比如莫沙必利等。

4. 中和胃酸，吸附胆汁，减少对黏膜的损伤。常用的有铝碳酸镁等。

如果上述措施仍不能有效控制，则可能需要内镜或外科手术等治疗。



打呼噜 怎么办

□成秀玲

你知道打呼噜也可能会有致命的危险吗？

在我们人体呼吸的过程中，吸入的空气和呼出的废气都要通过气道。夜间休息的时候，咽部等气道部位会变窄，这个时候，气流通过气道狭窄部位产生涡流并产生振动，便出现鼾声。当人体有肥胖、鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体肥大等情况，夜间气道狭窄就会加重，甚至出现堵塞和缺氧。人体自身为了保证呼吸，会加大呼吸力度，使气流冲开阻塞。这时鼾声会更加响亮、更不规则，并且时而间断。这种打鼾严重的，就是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。

阻塞性睡眠呼吸暂停综合征一般是指成人在7小时的夜间睡眠时间内，至少有30次呼吸暂停，每次发作时，口、鼻气流停止通气至少10秒以上；或者呼吸暂停指数（即每小时呼吸暂停的平均次数）大于5。

如果睡眠时呼吸暂停频繁发作，会导致动脉血氧分压下降，血二氧化碳分压上升，发生呼吸性酸中毒，出现气促、发绀、烦躁不安等症状，严重者发生呼吸骤停。阻塞性睡眠呼吸暂停综合征发作严重时可引起心率紊乱，如心动过缓、心搏停止等。心律失常是睡眠中猝死的主要原因。

阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者白天晨起头痛、倦怠、过度嗜睡（与人交谈时也会不自觉地入睡）、记忆力减退、注意力不集中，所以不能从事驾驶、高空作业等有潜在危险的工作，以免发生意外。

患者夜间不能安静入睡，躁动多梦、张口呼吸、高调鼾声，严重者甚至会憋醒等。长期持续发作的病人可并发高血压、心律失常、心肺功能衰竭等。

目前多导睡眠监测被认为是诊断该病的实验室金标准。它可了解患者夜间睡眠情况，协助医生确诊阻塞性睡眠呼吸综合征。

怎样才能不打呼噜呢？查明原因、明确诊断后，治疗可分为非手术治疗和手术治疗两个方面。非手术治疗患者可在睡觉时尽量侧卧，能减少舌根后坠、不易堵住呼吸道。体重超标的胖子还需要减肥，减肥能有效改善通气，甚至消除打呼噜的症状。还可以给予鼻腔持续正压通气（睡眠时，通过密闭的面罩将正压空气送入气道）。手术治疗比如悬雍垂腭咽成形术、鼻息肉摘除、鼻中隔偏曲矫正、扁桃体、腺样体切除等可明确去除病因。

我们一定要关注打呼噜，关注身体健康。



补维生素能预防心脏病？并不能！

□刘健



相信你也听到过长辈的唠叨：“多吃点水果蔬菜补充维生素。”可是现代人生活节奏快，花时间购买、清洗、烹调，不如吃几片维生素片来得方便。所以，在这个全民养生的年代，除了保温杯泡枸杞，服用各类维生素片也受到很多中老年人的追捧。

商家的广告总是无孔不入，比如说维生素是人体所必需的元素，它的功效数不胜数：防止衰老、促进免疫、预防心脏病，甚至还能抗癌……这些功效究竟是真是假呢？防止衰老和促进免疫功能，这两项比较难量化，我们姑且不说。

而心脏病和癌症，都是疾病范畴，补充维生素片，能有作用吗？专

家认为，补充维生素对预防心脏病和癌症的效果并不明确。你可能还会抱有希望，吃维生素片即使不能预防心脏病和癌症，起码也能强身健体，对身体无害吧。有充分证据表明，服用维生素E对预防心脏病和癌症无益；那些吸烟的人补充 β -胡萝卜素，反而会增加肺癌风险，也会增加心脏病或中风死亡风险。

因此，美国预防服务工作组(USPSTF)最近发布声明，反对通过补充维生素E和 β -胡萝卜素来预防心血管病和癌症，而复合维生素以及其中单个或联合营养素预防心脏病和癌症的获益和风险尚不明确。

那么，补充维生素真的对身体没有好处吗？难道长辈的唠叨并不科学？还真不是！

2019年一项纳入27000名成年人的研究发现，充分的营养摄入可以降低死亡风险，比如适量摄入维生素K和镁与死亡风险降低有关；适量摄

入维生素A、维生素K和锌与心血管死亡风险降低有关。但是，需要注意的是，这些营养素与全因死亡风险和心血管死亡风险之间的关联，仅限于从食物摄取的来源，而非额外补充剂。

貌似“十全大补”的维生素片还吃不吃了？答案是：不如多吃水果蔬菜。换句话说，长辈让你多吃水果蔬菜，是对的！

要知道，即使是在太空舱活动的宇航员，在如此独特的生存环境下，他们只需要补充维生素D，因为航天器的保护层使他们晒不到太阳。

所以，我们再次重申这个观点，额外补充维生素，不如多吃水果蔬菜！对于普通人来说，富含蔬菜、坚果、全谷物和水果的健康饮食比保健品对健康更有益，维生素片不能代替食物中的营养。

当然，对于营养缺乏的特殊人群，应该遵照医嘱在改善饮食营养的基础上额外进行营养补充。