

纸上谈病

文
○
莫美颜

健康有问题？
把问题电邮到
zbnw@sph.com.sg,
我们请专家帮你解答。
请在Subject栏目上注明：周刊
36.9度C，并附上姓名、年龄、
性别及联络方式。



黄光明
国大医院肠胃科顾问医生

一些含咖啡因和酒精的食物和饮料，会使食管下括约肌暂时性松弛，导致胃酸倒流。别暴饮暴食，睡前少吃，把床头抬高，也可在一定程度上防止胃酸倒流。

胃酸倒流 可能导致 慢性咳嗽

他问

我将近60岁了，每晚入睡后都觉得喉头有一个淡淡的酸味，早上起床后这个现象就会跟着消失。这样的情况已好几年了。我看过医生吃了药情况并没好转。请教医生这到底是什么毛病。

答

根据你所述说的症状来看，这可能是胃酸倒流（Gastroesophageal Reflux）引起的，而喉咙的酸味是倒流的胃酸。

胃酸倒流是一个很普通的病症，这些年来其发病率不断增加。1994年在本地一个住宅区做的一项调查发现，大约有5%的居民有胃酸倒流症状，6年后调查发现这个住宅区有胃酸倒流症状的居民增加了一倍。

亚洲人的胃酸倒流通常不严重，就好像你的情况那样，一般症状都比较轻微。一小部分反复发作的慢性胃酸倒流会严重损伤食管下段，有些还会引发癌前病变——巴雷特食管症状（Barrett's esophagus），但比较罕见。胃酸倒流也可能导致慢性咳嗽和严重的口腔糜烂。

胃酸倒流者 食道和胃连接门较松弛

在正常的情况下，人们的食道和胃有个连接处，只有在吞咽食物时，它才会打开。

患者觉得胸口不舒服

胃酸倒流者，食道和胃这道门就比较松一些，食物可以进去，胃里头的东西也会倒流出来，当食物从胃部倒流出来食道时，患者就会觉得胸口不舒服，甚至有灼热感或紧迫感。如果空气从胃部冲上来，就会出现打嗝现象。



一小部分反复发作的慢性胃酸倒流会严重损伤食管下段，也可能导致慢性咳嗽和严重的口腔糜烂。（istockphoto）

肥胖会提高发病率

如果你的症状确定是胃酸倒流造成的，不妨减少进食会引起胃酸倒流的食物和酸性食物。有些患者只有一点胃酸倒流却有明显的症状，所以最重要的是求医确诊，以便对症下药。

研究发现，肥胖会提高胃酸倒流的发病率。要减少胃酸倒流和改善个人整体健康最简单的方法，就是保持健康的身体质量指数（Body Mass Index, 简称BMI）。一些含咖啡因和酒精的食物和饮料，会使食管下括约肌暂时性松弛导致胃酸倒流。减少摄取这些食物和饮料，应该有助益。别暴饮暴食，睡前少吃，把床头抬高，也可在一定程度上防止胃酸倒流。

测量食管的酸度

医生可能会进行跟踪治疗，当阳性反应显示可能是胃酸倒流时，为了确诊患者得接受上消化道检查。通常是通过胃镜检查是否有食管炎。如果没食管炎，抑酸药物又不起疗效时，就可进行pH值阻抗测试（pH-impedance），测量食管的酸度，方法是通过鼻子将一个细小灵活的探头置入食管内，并停留24小时，测量酸含量。

胃酸倒流主要以药物治疗，常用的药物有抗酸和质子泵抑制剂（proton-pump inhibitors），新药物也不断出现。这些药物都可帮助控制病情。药物治疗后症状持续的则可以考虑手术治疗，收紧食管与胃之间的食管下括约肌，阻止胃酸倒流。

当患者进行内窥镜检查时，会发现食道发炎。胃酸倒流者如果生活紧张，压力大，食道和胃部那道连接门会变得松弛，影响肠胃功能。一般上，人们吃东西后，食物会通至小肠，但是如果承受太大压力，食物会停留在胃里，然后倒流出来。

另外，饮食太辛辣或油腻，吃得太饱，食道异常导致吞咽食物困难或卡住，哮喘，胃功能虚弱胃难以正常收缩，都有可能造成上述这

种不适情况。

药物也会导致胃酸反流

有很多药物都可以导致胃酸反流。如治疗高血压的钙通道阻滞剂，治尿道感染的抗胆碱药，用于哮喘的Beta肾上腺素受体激动剂，治疗帕金森氏病的多巴胺等。此外，一些抗生素，铁、钙补充剂和一些非处方止痛药也可能是胃酸倒流的罪魁祸首。如果不确定哪些药物会带来问题，最好是咨询医生。