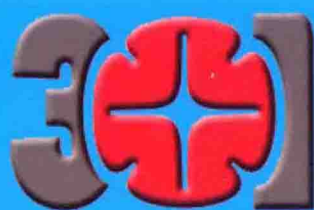


301 健康科普丛书

胃食管反流病

— WEI SHI GUAN FAN LIU BING —



解放军总医院

CHINESE PLA GENERAL HOSPITAL
CHINESE PLA MEDICAL ACADEMY

主编 柴宁莉 李 军 蔡昌豪



中国人民解放军总医院



301 健康科普丛书

胃食管反流病

主 编：柴宁莉 李 军 蔡昌豪
副主编：张 茹 石 卉 文军宝

图书在版编目(CIP)数据

胃食管反流病/柴宁莉, 李军, 蔡昌豪主编.

—北京: 军事医学科学出版社, 2014.1

(301健康科普丛书)

ISBN 978-7-5163-0394-8

I. ①胃… II. ①柴… ②李… ③蔡… III. ①胃疾病—防治

IV. ①R573

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第290546号

策划编辑: 孙 宇 赵艳霞 责任编辑: 王彩霞 曹继荣

出 版 人: 孙 宇

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010)66931049

编辑部: (010)66931053, 66931104, 66931039

传 真: (010)63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 8

字 数: 87千字

版 次: 2014年5月第1版

印 次: 2014年5月第1次

定 价: 20.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换。



301 健康科普丛书

编委会

总 主 编 李书章

总副主编 汪爱勤 张士涛

秘 书 刘 亮 刘广东 赵 静 孔 越

编 委 (按姓氏笔画排序)

于生元	万 军	巴建明	田 庆
母义明	李席如	李春霖	邹丽萍
陈 凜	陈香美	陈韵岱	胡 红
柴宁莉	黄海力	彭红梅	董家鸿
戴广海			



前言 preface

胃食管反流病 (gastrointestinal reflex disease, GERD) 是指胃内容物反流至食管而引起的一系列慢性症状群或黏膜的损伤, 其中烧心、反流是该病的典型症状, 但也有相当一部分患者症状表现复杂多样, 甚至以消化道以外的症状为主, 如反流性咳嗽、喉炎、哮喘或牙侵蚀, 甚至一些难治性咽炎、鼻窦炎、特发性肺纤维化、复发性中耳炎等疾病也被证实与 GERD 有一定关系。

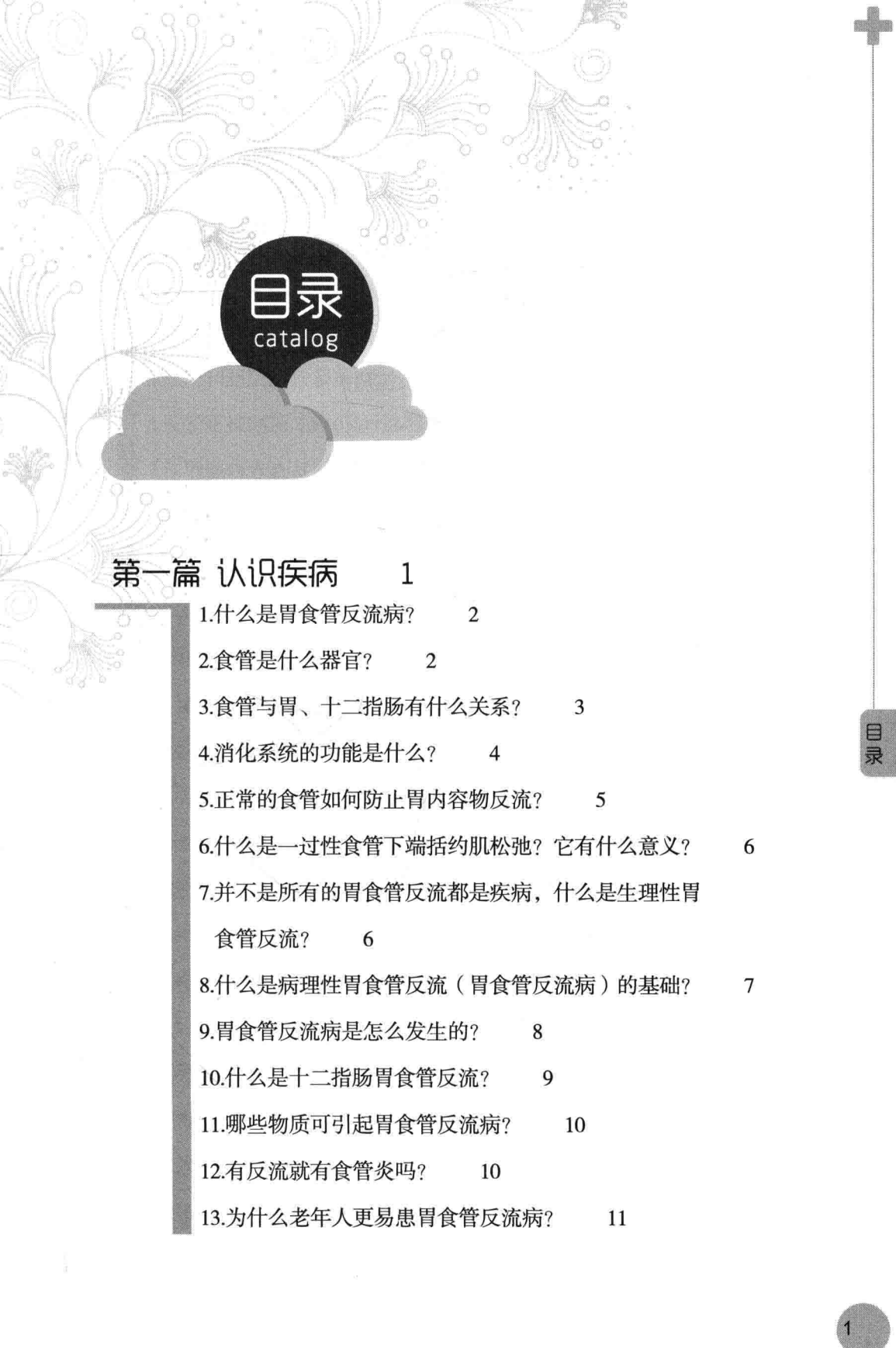
在我国成年人中有 GERD 相关症状的患者已达 3.1%, 该病虽为良性疾病, 但其中长期严重的反流性食管炎、巴瑞特 (Barrett) 食管伴有异型增生的患者存在癌变的风险, 尤其是很多人虽饱受该病折磨, 但因重视不足或者因为症状较多不知如何就医而没有得到积极有效的治疗, 生活质量因此也受到严重影响。有调查显示, 不经治疗的 GERD 患者人群的心理幸福指数低于心绞痛及轻度心衰患者。

因此，中国人民解放军总医院具有丰富临床诊治经验的多位专家精心编写了这本《胃食管反流病》奉献给读者，从认识疾病、如何治疗、就医指南、生活指导、饮食指导五个部分对该病进行了全面的解读。本书图文并茂、形象生动、浅显易懂，是一本适合于广大患者的非常有价值的科普读物。

本书的编写受到了国内著名消化疾病专家王孟薇教授、吴本俨教授的悉心指导和指正，在此，致以衷心的感谢！

柴宁莉

2014年1月



目录 catalog

第一篇 认识疾病 1

1. 什么是胃食管反流病? 2
2. 食管是什么器官? 2
3. 食管与胃、十二指肠有什么关系? 3
4. 消化系统的功能是什么? 4
5. 正常的食管如何防止胃内容物反流? 5
6. 什么是一过性食管下端括约肌松弛? 它有什么意义? 6
7. 并不是所有的胃食管反流都是疾病, 什么是生理性胃食管反流? 6
8. 什么是病理性胃食管反流(胃食管反流病)的基础? 7
9. 胃食管反流病是怎么发生的? 8
10. 什么是十二指肠胃食管反流? 9
11. 哪些物质可引起胃食管反流病? 10
12. 有反流就有食管炎吗? 10
13. 为什么老年人更易患胃食管反流病? 11

- 14.胃食管反流病有什么危害? 11
- 15.胃食管反流病包括三种疾病,是哪三种呢? 13
- 16.Barrett食管与食管癌有关吗? 13
- 17.为什么胃切除术后胃食管反流病发生率增高? 14
- 18.哪些药物可能引起胃食管反流病? 15
- 19.哪些疾病可以引起胃食管反流病? 16
- 20.胃食管反流病有什么表现? 17
- 21.什么是反酸? 胃食管反流病患者为什么会有反酸? 18
- 22.什么是烧心? 胃食管反流病患者为什么会有烧心? 19
- 23.胃食管反流病患者的胸痛有什么特点? 19
- 24.什么是心源性胸痛? 19
- 25.如何鉴别心源性胸痛和胃食管反流病引起的胸痛? 20
- 26.胃食管反流病患者为什么会有进食梗阻感? 20
- 27.胆汁反流性胃炎和胃食管反流病是一样的吗? 21
- 28.胆汁反流性胃炎的症状和胃食管反流病一样吗? 21
- 29.我因为咳嗽去看病,为什么医生让我去消化科呢? 22
- 30.如果怀疑咳嗽是胃食管反流引起的,应该怎么明确诊断呢? 23
- 31.怎么鉴别是哮喘还是胃食管反流病呢? 23
- 32.胃食管反流病引起夜间睡眠呼吸暂停的机制是什么? 24
- 33.什么是食管裂孔疝? 25
- 34.食管裂孔疝有多少种类型? 25
- 35.食管裂孔疝有什么症状? 25
- 36.食管裂孔疝怎么治疗? 26
- 37.食管裂孔疝一定会合并胃食管反流病吗? 26



第二篇 如何治疗 29

1. 胃食管反流病的治疗目的是什么? 30
2. 治疗胃食管反流病有哪些方法? 30
3. 治疗胃食管反流病的药物有哪些? 31
4. 什么是质子泵抑制剂 (PPI)? 32
5. 医院和药店有很多PPI, 我该如何选择? 33
6. 质子泵抑制剂 (PPI) 什么时候服用效果最好? 33
7. 何种服药方法可以增强质子泵抑制剂的疗效? 34
8. 医生建议我长期口服PPI, PPI有什么不良反应吗? 34
9. 除PPI外, 还有其他的抑酸药物可以选择吗? 36
10. H_2 受体拮抗剂可以长期服用吗? 37
11. 哪些胃食管反流病人适合服 H_2 受体拮抗剂? 37
12. 胃食管反流病如何选择促胃肠道动力药物? 37
13. 治疗胃食管反流病为什么要服用胃黏膜保护剂? 39
14. 胆汁反流性胃炎如何治疗? 39
15. 为什么部分胃食管反流病患者需要长期治疗? 40
16. 治疗胃食管反流病需要多长时间? 41
17. 维持治疗有几种方案? 41
18. 中药治疗胃食管反流病的疗效如何? 42
19. 除了药物外, 胃食管反流病还有哪些治疗措施? 42
20. 哪些患者适合做腹腔镜下胃底折叠术? 43
21. 没有食管炎的胃食管反流病患者适合做腹腔镜下胃底折叠术吗? 43
22. 腹腔镜下胃底折叠术后需要注意什么? 43
23. 胃食管反流病抗反流手术方式有哪些? 44

24. 什么情况下需要胃食管反流病抗反流手术治疗? 45
25. 胃食管反流病是否需要手术治疗? 45
26. 胃食管反流病复发后应如何处理? 45
27. 患者正确的态度可以增强胃食管反流病的治疗效果, 什么是正确的态度呢? 46
28. 情绪调节对治疗胃食管反流病的重要性是什么? 47
29. 怎么调节情绪可增强胃食管反流病患者的治疗效果? 47
30. 患了Barrett食管怎么办? 48
31. Barrett食管患者需要了解哪些知识? 49
32. 胃食管反流病引起食管狭窄时应如何治疗? 49
33. 胃食管反流病引起呼吸系统症状时如何治疗? 50
34. 孕妇患了胃食管反流病怎么治疗? 50

第三篇 就医指南 53

1. 胃食管反流病是如何诊断的? 54
2. 什么是胃食管反流病诊断性问卷调查? 为什么门诊医生让我填写诊断性问卷调查? 54
3. 胃食管反流病问卷调查有助于诊断胃食管反流病吗? 55
4. 填写调查表后, 就不需要考虑接受胃镜检查了吗? 56
5. 什么是PPI试验? 57
6. 诊断胃食管反流病可以选择哪些检查手段? 58
7. 上消化道钡餐和胃镜检查是如何诊断胃食管反流病的? 58
8. 什么是食管pH监测? 59
9. 什么是食管阻抗检测和食管胆汁反流监测? 60

- 10.什么是核素检查、食管滴酸试验和标准酸反流试验? 61
- 11.什么是食管测压检查? 什么情况下我需要接受该项检查呢? 62
- 12.什么是反流性食管炎的洛杉矶分级? 63
- 13.我经常感觉反酸、烧心,是不是一定要接受胃镜检查? 63
- 14.什么时候我该去接受胃镜检查? 64
- 15.医生建议我去做胃镜,胃镜检查有什么风险吗? 65
- 16.都说胃镜检查很痛苦,改做上消化道钡餐可以替代胃镜检查吗? 67
- 17.反流性食管炎是良性疾病还是恶性疾病? 68
- 18.什么是Barrett食管? 69
- 19.Barrett食管(BE)是如何诊断的?胃镜下有什么特征性表现? 70
- 20.我被诊断为Barrett食管,需要定期复查胃镜吗? 71
- 21.什么是幽门螺杆菌? 72
- 22.幽门螺杆菌的检测方法有哪些? 72
- 23.幽门螺杆菌是不是很难被根除? 73
- 24.我接受了正规抗幽门螺杆菌治疗,怎么才能知道还有没有幽门螺杆菌感染? 74
- 25.胃食管反流病与幽门螺杆菌有关系吗? 75
- 26.幽门螺杆菌是如何影响胃食管反流的? 76
- 27.胃食管反流病合并幽门螺杆菌感染,需要根除治疗吗? 77
- 28.什么是肿瘤标志物? 78
- 29.胃食管反流病需要常规进行肿瘤标志物的检查吗? 79
- 30.肿瘤标志物高就一定有肿瘤吗? 79
- 31.什么是胃食管反流病的食管外症状? 80
- 32.哮喘也与胃食管反流相关吗? 81

- 33.夜间睡眠呼吸暂停综合征也和胃食管反流相关吗? 82
- 34.胸闷、胸痛也会与胃食管反流相关吗? 83
- 35.反复出现的口腔溃疡或口腔异味也会与胃食管反流相关吗? 84
- 36.我已经按时服用了PPI治疗,为什么半夜还会有烧心的感觉? 84
- 37.出现了夜间酸突破(NAB),我该怎么办? 85

第四篇 饮食指导 87

- 1.避免胃食管反流,选择膳食及生活方式的总体原则是什么? 88
- 2.每餐进食量多少才能减少胃食管反流? 89
- 3.如何在减少每顿进食量的前提下,保证自身营养? 90
- 4.哪些食物容易导致胃食管反流? 90
- 5.哪些饮品容易导致胃食管反流? 91
- 6.哪些食物可减少胃食管反流发生? 91
- 7.胃食管反流病患者可以喝汽水吗? 91
- 8.胃食管反流病患者可以饮茶和咖啡吗? 92
- 9.胃食管反流病患者可以吃巧克力吗? 92
- 10.胃食管反流病患者为什么不能饮酒过量? 92
- 11.蔬菜和水果会引起胃食管反流吗? 92
- 12.胃食管反流病患者为什么要选择高纤维、低脂肪的食物? 93
- 13.胃食管反流病患者冬季“进补”需要注意哪些? 93
- 14.嚼口香糖可以减轻胃食管反流病吗? 94
- 15.胃食管反流病患者饮水应注意什么? 94
- 16.胃食管反流病患者为什么要少吃酸性食物? 95
- 17.辛辣食物能加重反流吗? 95

- 18.胃食管反流病患者能食用腌制品吗? 95
- 19.胃食管反流病患者的食物烹饪方法需要注意哪些? 95
- 20.婴幼儿患者的饮食应注意什么? 96
- 21.有没有胃食管反流病的食疗方? 97

第五篇 生活指导 99

- 1.胃食管反流病患者日常保健的总体原则是什么? 100
- 2.如何选择进餐时间,以减少症状发生? 102
- 3.吸烟、饮酒是否可导致胃食管反流? 102
- 4.肥胖与胃食管反流病是否相关? 102
- 5.胃食管反流症状多在夜间发作,该如何避免? 103
- 6.哪些习惯性姿势和生活习惯可增加反流风险? 103
- 7.老年人服用的药物中哪些容易导致反流症状? 104
- 8.就餐后哪种活动适合胃食管反流病患者? 104
- 9.胃食管反流病患者为什么需要戒烟? 104
- 10.饮食过饱可引起胃食管反流病吗? 105
- 11.精神状态对胃食管反流病有什么影响? 105
- 12.睡前吃宵夜对胃食管反流病有影响吗? 106
- 13.大声唱歌或高喊对预防胃食管反流病有帮助吗? 106
- 14.开车时如何坐可以帮助我们预防胃食管反流病? 106
- 15.便秘会加重胃食管反流病吗? 107
- 16.长期咳嗽的人为什么容易发生胃食管反流? 107
- 17.什么样的生活方式可以帮助我们远离胃食管反流病? 107
- 18.日常生活中哪些小细节可以帮助胃食管反流病患者? 108

- 19.胃食管反流病患者进食时需要注意什么? 108
- 20.胃食管反流病患者穿着方面需要注意什么? 109
- 21.为什么精神抑郁,爱生闷气的人容易患胃食管反流病? 109
- 22.采取什么样的睡姿可以缓解症状? 110
- 23.妊娠期的胃食管反流病患者应注意什么? 111

第一篇 认识疾病



近年来，胃食管反流病在我国的发病率有逐渐升高的趋势，并随着年龄的增长而增加。本病临床主要表现为烧心、胸痛、吞咽疼痛、恶心、嗝气、反酸或吐酸水、咽部异物感等，对患者的生活、工作均造成不小的影响。目前西药虽然对症治疗疗效尚可，但一旦停药，很容易复发。



1. 什么是胃食管反流病?

专家回复：当人进食时，食物应该顺着胃肠道，由上到下，经过食管、胃等器官直至最后经肛门排出，但有的时候，食物在胃肠道里不往下走，却向上走，医学上称之为反流。简单用一句话来介绍胃食管反流病，就是在消化道里位于食管下方的胃或十二指肠里的内容物，未往下走，却向上进入食管里，刺激食管，引起食管发生炎症甚至肿瘤的一组疾病。



2. 食管是什么器官?

专家回复：胃肠道是“一条由口腔到肛门的中空的肌肉管道”，可分为食管、胃、小肠、大肠、直肠以及肛门。它在不同部位的直径不同，有宽有窄。消化道不同部位的管壁虽然不尽相同，但其基本结构是一样的。

食管是一条从咽喉到胃之间的扁平状肌性管道，在消化管各段中是最窄的。上端与咽部连接，位于第6颈椎水平的环状软骨下缘。下行经过后纵隔，穿过膈肌的食管裂孔，到达与胃的连接处，相当于第10或第11胸椎水平。

成人食管全长约25cm，我们的门齿距离食管入口15cm，到贲门约40cm。食管左右径约3cm，前后径约2cm，食管穿过膈肌到达胃的上口——贲门。所以食管大部分在胸腔（膈肌以上）。膈肌以下是腹腔，食管在腹腔内仅约1.5cm。食管与胃连接处的左侧形成的一个锐角，我们称这个锐角为“切迹”或His角，这个锐角是很有意义的噢，它可以防止胃里的东西反流到食管里。

整段食管前后经过颈部（食管颈段）、胸腔（食管胸部）和腹腔（食管腹部）。食管并不是上下一样粗的，而是有3处生理性狭窄：第1个狭窄在咽与食管连接处，距门齿15cm，直径只有1.3cm，我们摸到自己的第6个颈椎，第1个狭窄就在这个水平面上。第2个狭窄在支气管的后面，在第4~5胸椎之间的水平面上，从门齿向下约25cm就是了。第3个狭窄在食管穿过膈肌处，和我们的第10胸椎在一个水平面上，离门齿有40cm。我们为什么重点介绍这些狭窄区呢？是因为这3个狭窄的地方是食物最容易停留的地方，食物长期在此停留，刺激黏膜，所以也是最容易发生肿瘤的部位。

食管的上、下端都有强有力的肌肉（医学上称之为括约肌），它们使食管除吞咽以外的时间，都处于关闭状态。食管下端括约肌（LES）长3~5cm，它强有力的收缩，使食管下端形成一个生理高压带，可以有效地阻止胃内容物反流到食管里，是人类防止胃食管反流的武器之一。



3. 食管与胃、十二指肠有什么关系？

专家回复：消化管是一条很长的肌性管道，包括口腔、咽、食管、胃、小肠（十二指肠、空肠、回肠）和大肠（盲肠、结肠、直肠）等。

食管下段与胃的上口（贲门）相连，连接处叫做齿状线。由食管进入胃内的食团，在胃的消化作用下，形成食糜。在胃的运动作用下，食糜被排入下面的十二指肠。十二指肠为小肠的起始段，长度相当于12个手指的指幅（25~30cm），因此而得名。

人的十二指肠呈“C”形，在C形的弯曲里是胰腺的头部。十二指肠的主要功能是分泌黏液、刺激胰消化酶和胆汁的分泌，为蛋白质的重