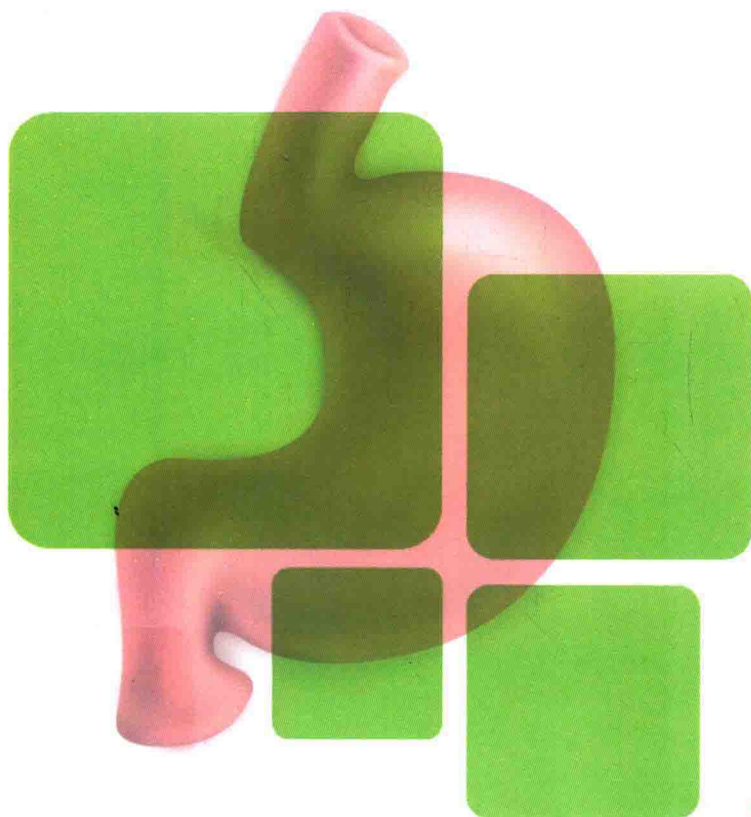


Gastroesophageal Reflux Disease Self
Management Guide

胃食管反流病 自我管理指南

徐文红 主编



甘肃科学技术出版社

胃食管反流病 自我管理指南

主编：徐文红

副主编：安跟会 王琳 林征

编委：徐中 宋玉磊 田旭东 刘霞 刘玉琴 王美峰 李晓娟



甘肃科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胃食管反流病自我管理指南 / 徐文红主编. -- 兰州 :
甘肃科学技术出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5424-2021-3

I. ①胃… II. ①徐… III. ①胃疾病—诊疗 IV.
①R573

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 170343号

出 版 人 吉西平

责任编辑 陈学祥 (0931-8773274)

封面设计 李玉熙 黄 伟

出版发行 甘肃科学技术出版社(兰州市读者大道 568 号 0931-8773237)

印 刷 甘肃北辰印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 8.25

字 数 196 千

版 次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1~1000

书 号 ISBN 978-7-5424-2021-3

定 价 38.00 元



胃食管反流病对人类生活和工作的困扰已越来越引起消化界专家们的高度重视，随着“2009健康中国——胃食管反流病健康促进活动”的实施和全国胃食管反流病专病门诊基地的建立，更多的医护人员投入到了该病的宣传和防治工作中。

本书的作者从事护理工作20余载，擅长将护理、康复训练、中医经络按摩等相互融合为患者创编出简单易学的自我管理方法。曾主持的乳腺癌康复项目作为卫生部“十年百项”计划项目已在全国近20个城市推广。该书是作者参考国内外大量文献，历时多年在消化科随访大量胃食管反流病患者和在食管癌高发区调查了近3000名高危人群整理而成。

该书构思新颖独特，立意从患者角度出发，教会胃食管反流病患者自我监测症状的方法，具体进行自我康复训练的技能等，尤其全程灌输慢性病患者要转变观念，疾病的康复并不仅仅是医生的事，也不是仅靠药物就一劳永逸的，而更多的应通过医护人员的指导，规范服药和熟悉疾病相关知识，掌握自我管理方法和技能并付诸实施，持之以恒，方能促进身体的康复，减少疾病的复发，降低医药成本。

本书图文并茂，不仅能辅助胃食管反流病患者康复，而且适合初、中级社区医护人员阅读参考，希望该书在临床和生活中能有效地帮助解除病人的病痛，更有益于做好胃食管反流病的防治工作。

刘维忠
二〇一四年七月十一日

前言

Foreword

胃食管反流病（Gastroesophageal reflux disease, GERD）是指过多的胃、十二指肠内容物反流入食管，引起烧心、反酸、反食等，是消化系统常见的疾病之一。除消化道症状外，还可有非心源性胸痛、支气管哮喘、慢性咳嗽、慢性咽炎等食管外表现。因饮食结构的变化、社会老龄化和不良生活方式等因素影响，目前该病的全球发病率正逐年上升。流行病学研究报道，在西方国家，GERD的发病率为10%~20%，在亚洲为5%~17%。中华医学会消化病学分会统计显示，我国GERD患病率为5.77%，大城市的患病率普遍更高：西安（16.98%）、北京（10.19%）、上海（7.76%）、浙江（7.28%）。

GERD是一种慢性病，其临床症状多样，容易复发，患者需反复就诊，不仅在躯体上给患者带来痛苦，而且可造成巨大的精神压力和经济负担。有资料显示GERD患者生活质量较健康人群明显下降，甚至在某些方面比一些慢性器质性疾病如糖尿病、高血压等患者更差。随着对GERD病因和发病机制研究的不断深入，越来越多的研究开始关注GERD非药物干预的方法和途径。国内外研究显示：改变生活方式、膈肌生物反馈训练、心理干预、中医治疗等对GERD的辅助治疗也取得较好的疗效。而自我管理已成为健康管理领域的研究热点，该模式鼓励患者积极参与自身疾病的管理过程，将医疗措施和自我管理策略结合起来，使患者的健康状况、健康功能维持在一个满意的状态。该书就是作者综合国内外文献，临床对照研究，较大样本的随访后，历时近5年将针对性的干预措施和自我管理理念有机融合，为GERD患者提供的自我康复保健手册。

该书共分为四个部分，分别从胃食管反流病的病因、致病因素、诊断、治疗及自我管理的重要性、疾病相关知识、改变生活方式的细节、康复训练技能、有效情绪管理、预防GERD复发等多方面以图文并茂的形式进行了详细阐述。另外，该书中特别加入针对性经穴按摩自我保健法、GERD中医调理、典型医案及膳食调理方，还引入了大量的生活案例，文献资料和专家提醒内容。旨在通过通俗易懂的内容和方法，教会GERD患者自我管理疾病的知识和技能，通过对自我症状的监测和随时调整，增强自信心，提高生活质量，最终达到战胜疾病的目的。本书还可作为社区医生和护士的指导手册。

本书在项目的相关研究中，得到了甘肃省肿瘤医院、江苏省人民医院消化科、南京医科大学护理学院的鼎力支持和学术指导，在此表示诚挚的谢意。

因水平有限，书中不足之处敬请批评指正！

徐文红

二〇一四年七月八日

C 目 录

atalogue

第一章 认识胃食管反流病

第一节 什么是胃食管反流病	02
第二节 胃食管反流病发病原因有哪些	07
第三节 胃食管反流病分哪几种类型	10
第四节 胃食管反流病的发病情况如何	11
第五节 胃食管反流病的主要诊断与检查方法有哪些	13
第六节 胃食管反流病的诊断流程	18
第七节 胃食管反流病的治疗	22
第八节 老年胃食管反流病的临床特征及治疗	33
第九节 小儿胃食管反流病的临床特征及治疗	37

第二章 胃食管反流病自我管理

第一节 慢性病自我管理方法起源	41
第二节 胃食管反流病自我管理的重要性	42
第三节 胃食管反流病自我管理的方法	43
一、改变生活方式	43
二、针对性的康复训练	47
三、特定经穴按摩	48
四、体育疗法	57

五、有效情绪管理	63
第四节 预防胃食管反流病复发	70

第三章 胃食管反流病的中医调理

第一节 胃食管反流病中医治疗理念	75
第二节 胃食管反流病病因、病机	76
第三节 胃食管反流病的辨证施治	79
第四节 胃食管反流病的中医外治法	85
第五节 胃食管反流病的情志调摄	86
第六节 胃食管反流病典型医案	87

第四章 胃食管反流病患者的膳食调理方

第一节 祛除诱因调理方	102
第二节 补益正气调理方	105
第三节 辨证施食调理方	110

附录 胃食管反流病自我管理行为量表

119

参考文献

122

第一章

认识 胃食管反流病

你是否出现过烧心和反酸？

你是否因反流物喷射至咽喉部和呼吸道而出现呼吸困难，甚至窒息？

你是否在餐后、餐中、睡眠或晨起时发生恼人的剧烈咳嗽、咯痰？甚至哮喘样发作，被迫坐起或站起行走？

你是否长期被不同程度的咽部异物感所困扰？

你是否因胸痛而排除心源性疾病找不到原因而痛苦不堪？

这一切现象的发生，皆源于一个人们即熟悉而又陌生、似知晓却缺乏了解的慢性病——胃食管反流病（Gastroesophageal reflux disease, GERD）。

——摘自中国科学院院士汪忠镐2006年的《胃食管反流病不容忽视》一文

中国科学院院士汪忠镐是著名的血管外科专家，2005年，汪忠镐院士经常咳嗽，且有哮喘样发作，住院五次，呼吸科专家都认为他患有哮喘病，期间因严重呼吸困难而抢救多次。他在极度痛苦的疾病挣扎下，悟出了其病根在于胃食管反流病，他毅然选择了手术治疗，并于2006年4月促成国内首家胃食管反流中心的建立，并发表大量的文章呼吁全社会应关注胃食管反流病。

2009年4月，经卫生部批准，由中国医师协会及健康中国万里行活动组织委员会，共同发起“2009健康中国——胃食管反流病健康促进活动”，在全国34所医院将以胃食管反流病专病门诊为基地，组织对胃食管反流病的健康教育和规范治疗。

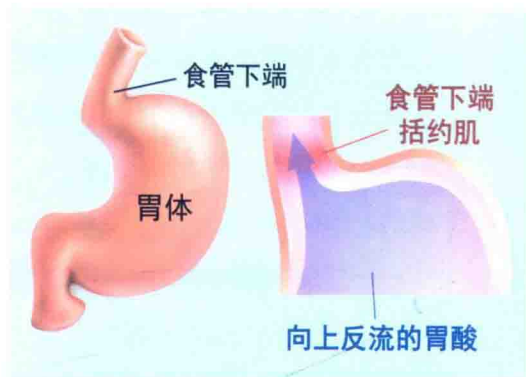
这标志着我国对胃食管反流病防治工作的紧迫需求和高度重视。

在外企工作的李女士经常感觉胃部不舒服。起初，她以为是自己经常加班、饮食不规律、工作劳累所致。但最近一段时间，她常常觉得烧心，胃里的食物会往上反流。李女士找出胃药，可吃了好几天，症状还是没有改善。在家人的陪同下，李女士走进医院，经过消化科医生的仔细询问和诊断，她才知道自己得的病叫做胃食管反流病（GERD）。

随着人们生活水平不断提高，胃食管反流病已成为一种高发的慢性病，严重影响着人们的生活质量。

第一节 什么是胃食管反流病

胃食管反流病(GERD)是一种常见的消化系统疾病，是胃内容物反流引起不适症状和/或并发症的一类疾病。其典型症状是反流、烧心。如不及时治疗，不仅会引起反流性食管炎、出血、狭窄、Barrett食管甚至食管腺癌，而且会对人们的饮食、工作、睡眠等日常生活造成严重影响。



什么是不适症状

反流相关症状对患者的生活质量产生明显负面影响时称为不适症状。如没有产生负面影响，则不作为GERD的诊断依据。

什么是反流相关症状

典型和常见的反流症状为烧心和反流。

名词解释



烧心：指烧灼样不适感，源于胸骨后，并向颈部和咽喉部延伸。

反流：指胃内容物向咽部或口腔方向流动的感觉。

非典型症状有：腹痛、胸痛、嗝气、腹胀、上腹不适、咽部异物感、吞咽痛、吞咽困难等。

食管外症状有：慢性咳嗽、咽喉炎、哮喘等。

GERD非典型症状中发病率由高到低依次是：嗝气、咽喉部异物感、胸痛；食管外症状中发病率由高到低依次是：慢性咳嗽、慢性支气管炎、哮喘。



专家提醒

一周出现两次或以上灼热感、反酸，就要警惕胃食管反流病，到综合性医院消化科门诊或专病门诊确诊，对症下药，切勿在确诊前自行购药治疗，也不能因为工作繁忙、不重视等延误治疗。

案例链接>>>

李某，48岁，作为大型企业老总，因工作压力大，每日吸烟1~2包，各种应酬是避免不了的，最初几年，因为年轻，身体好，酒量好，所以每次海量后，从未在意偶发的反流和烧心症状，直到最近1年，酒后经常会有胸闷、胸骨后面的

阵阵绞痛，心中甚是害怕，以为是冠心病，到医院做了动态心电图及心脏彩超均未发现明显异常，又做冠状动脉造影检查排除了冠心病。给予了对症治疗后，仍未见好转，后经建议到消化科做了胃镜检查 and 24小时食管pH监测，被确诊为胃食管反流病，经口服抑酸药物症状得到缓解。





专家提醒

1

长期吸烟和酗酒可减弱食管下括约肌的防御功能，容易造成胃食管反流或使反流症状加重。烧心、反酸、反食、胸骨后痛是该病的典型症状，这一疾病若不及时治疗，很可能引发诸如食管狭窄、反流性食管炎等并发症，甚至可能引起食管腺癌。

2

由胃食管反流病引起的胸痛（非心源性胸痛，Non-cardiac chest pain, NCCP）或胸闷一直按冠心病治疗的患者不在少数，两种疾病的鉴别要点是：胃食管反流病引起的胸痛表现为胸骨后或胸骨下烧灼痛、刺痛，也可以为钝痛；其发作与进食、体力活动，体位如卧位和弯腰等有关，进食牛乳、饮水、制酸剂可缓解。而心绞痛多在夜间发病，劳累后加重，进食后不能缓解，体位对病情影响小，服用扩血管药物，如消心痛、硝酸甘油等明显有效。

3

胃食管反流病引起胸痛的部位：大部分位于胸骨后和剑突下，部分可自胸骨后放射至左右侧胸、肋缘、上肢、肩部，临床中放射至右侧较左侧多见。部分患者还可自胸骨后放射至后背引起疼痛，也可放射至咽喉部引起疼痛，还有部分患者来门诊就诊时以胸骨后做堵、发紧不适为首诊症状。



文献链接

1. 研究显示：70%的非心源性胸痛（NCCP）可能来源于食管，其中大部分由胃食管反流病引起。发病机制主要是反流的胃肠道内容物（胃酸、胆汁、胃蛋白酶等）对食管黏膜的刺激，这种刺激又引起食管动力功能障碍，产生机械性牵张而引发胸痛，当患者伴有食管炎或食管黏膜对酸有较高的敏感性时，症状会更加明显。

2. 国外研究显示：烧心、酸反流是非心源性胸痛的独立危险因素。国内研究显示，由胃食管反流病引起的胸痛患者中83.4%的患者同时伴有烧心症状，部分病人在烧心时才伴发胸痛。疼痛程度最明显的是胸骨后放射至后背痛，其次是胸骨后放射至咽喉痛。

案例链接>>>

王某，因爱人外出打工，繁重的农活和家务全由一人承担，中午因为时间紧张饭吃的简单，晚上回家吃的很饱，饭后就卧床睡了，好长一段时间，她发现早晨起床后口腔中反酸水，时间久了喉咙开始干痒肿痛，经常还会有咳嗽，

咽喉部总觉有异物感，早上刷牙想干呕，以为是慢性咽喉炎，用了对症药物治疗后仍未见好转。后经消化科医生讲解才明白，这些症状是由反流性胃液侵蚀刺激咽喉部而引发，胃食管反流病才是其幕后真正的“罪魁祸首”。





专家提醒

1

反流性咽喉炎主要表现为：慢性咳嗽、咽部不适、咽部异物感、声音嘶哑、反复清嗓及吞咽不适。有研究表明，在持续不愈的慢性咽喉炎患者中，有34.6%的患者患有GERD。

2

如果在排除了鼻咽部疾病所致咽喉炎后，还伴有反酸、暖气或胸骨后烧灼感等，且这些症状越重，咽喉部症状也随之加剧的话，就很可能是反流性咽喉炎。长期病情不愈的顽固性慢性咽喉炎患者，一定要警惕发展为喉鳞状细胞癌。



出现这种情况的原因

1. 一过性下食管括约肌松弛延长，致使胃酸反流。
2. 进食过饱后，胃排空时间延迟，引起酸反流。
3. 饱食后平卧，头部偏低，使滞留在食管近端的胃酸类物质反流入咽部，反复刺激咽、喉部及声带，引起慢性咽喉炎，慢性声音嘶哑，咽部异物感等，有时甚至反流至口腔，导致牙病发生。

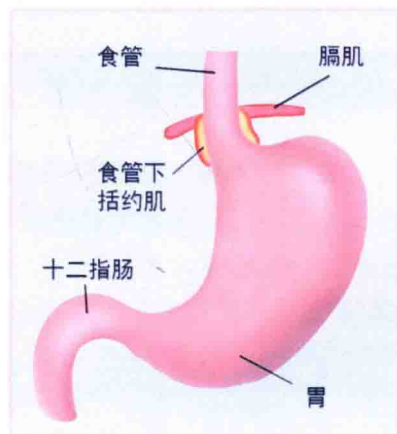
因此，这类患者首先应避免暴饮暴食或睡前进食；其次，睡觉时应适当抬高床头（垫高枕头无效），这些都有助于降低反流性咽喉炎的发生；再次，如果已经明确了咽喉有“酸”，除局部应用消炎药、咽喉含片外，应配合使用抑酸药及促胃动力药；最后，避免长期烟酒、浓茶、浓咖啡对胃的刺激，以免胃部不适后反酸增多，刺激咽喉部黏膜，造成咽喉部炎症持续存在，甚至加重。

第二节 胃食管反流病发病原因有哪些

GERD是一种多因素导致的疾病，包括防御机制削弱、酸反流、饮食因素、精神因素和Hp感染等。通常情况下，胃酸是不会反流到食道的，食道下半段有一处高压区（由食管下括约肌和膈肌脚形成），能有效防止胃内容物反流。

当出现以下情况时：

1. 食管下括约肌松弛
2. 食管下括约肌压力降低
3. 食管对反流物清除能力下降
4. 胃排空延迟



高压区的压力就会下降甚至消失，食管下括约肌的“闸门”很容易“失灵”，胃内容物就会反流进入食道。富含大量胃酸、胃蛋白酶、胰酶的食物，易造成食道黏膜损伤，引起炎症、糜烂甚至溃疡，从而形成反流性食管炎。

你知道吗？

胃酸和胃蛋白酶是消化食物之根本，唯有胃黏膜才具备特有的抗胃酸和胃蛋白酶的功能；而食管黏膜却不能承受胃酸的刺激，胃酸反流可立即引起烧心、胸痛等感觉；至于喉、气管等呼吸道黏膜，对胃酸更是无抵御能力，一旦胃酸反流上去，马上会引起呼吸困难和咳嗽、哮喘等症状。

一次次不经意的醉酒后倒头就睡，没有节制的摄入过多油腻食物，晚上加班后相约几个同事吃夜宵，熬夜时喝浓茶、咖啡提神，无数次偶尔的事件，肠胃就可能发出种种报警信号，比如胃酸反流、烧心、胸口闷痛等，不明原由的您，可能想只是小问题，只须服用常见胃药，自行调理即可应对。殊不知胃食管反流病可能由此悄悄地扎根生芽，影响到人们的正常生活和工作效率。

胃食管反流病少数是先天的，因贲门松弛、食管下括约肌松弛等引起。而大多数患者是后天原因造成的，具体概括如下：

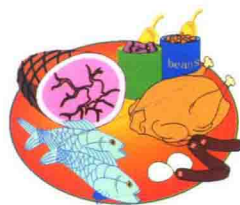
一、它与食管和胃部病变有关

比如：食道下括约肌功能障碍，食管本身的蠕动功能下降、不能迅速清除反流物，天然的抗反流屏障遭受破坏，胃排空速度减慢或胃进入十二指肠的通路受阻均易发生胃食管反流。

二、它与生活习惯有关

（一）进食过多的油脂类食物

如油腻、高脂肪、高蛋白等不好消化的食物，不但容易引起肥胖，增加腹内压，而且由于脂肪不易被消化，导致食物在胃内的停留时间较长，也给食物反流创造了条件。



（二）不良饮食习惯

饱餐、过度饮酒、睡前进食、嗜喝浓茶、吃甜食会减弱食管下段括约肌的防御功能，容易让人反酸、烧心，造成胃食管反流或使反流症状加重，所以要尽量避免。

