

第 一 部 分

**胃 灼 热 和 反
流：疾病的早
期征象**

1. 胃灼热和反流究竟是什么？

至少 6100 万的美国成年人每周发生一次胃灼热，而另外 2500 万成年人每天都要发生。如前所述，食物必须通过食管下段括约肌进入到胃内，此处括约肌通过一系列自主性肌肉收缩即蠕动而张开和闭合。很多原因可引起食管下段括约肌在把食物颗粒倾倒入胃内以后不能完全闭合。此时，会出现什么情况呢？食物正被胃酸消化的同时，会反流到括约肌内，引起胸部的疼痛，有时疼痛会放射到颈部和手臂，甚至会被误诊为心脏病发作。你还有恶心感，甚至出现打嗝及半消化食物的反流。当食物反流到括约肌后，其滋味远不如食物被排出时感觉好。由于食物所接触的酸和酶的作用，你的喉咙会感到反流的食物发酸、发苦。当你向前弯腰或躺下时，症状会加重。事实上，你甚至会发现，经历这种症状后，睡醒时，你会感到喉咙有股酸味。这些症状临床上称胃酸反流，外行人士则称胃灼热或酸性消化不良。本书的其他部分，则使用术语胃灼热和反流。

胃灼热和反流通常持续大约两个小时。许多人

发现站立可减轻灼热感；那是因为重力的作用。你还可以通过服用抗酸剂来中和食管内的酸。并不是每个人都经历同种程度的胃灼热。胃灼热和反流可以是轻度、中度或重度，依赖于其发生的原因、频率、时间以及反流的食物多少。但是，对绝大部分人来讲，慢性胃灼热和反流是一种更严重、潜在的健康问题的最初症状。

2. 了解胃灼热和反流的一般症状

有些不典型的或偶发的症状暗示你也患有胃灼热和反流，包括：

- 早晨喉咙嘶哑
- 流口水
- 一阵阵咳嗽
- 睡醒时喉咙痛
- 哮喘症状（或者是如果患有哮喘，则哮喘症状加重）。在这种情况下，通常你会在晚上出现胃灼热和反流，这可阻塞你的呼吸道，引起从咳嗽到哮喘各种不舒服的症状。

知道一些罕见的症状是非常重要的，因为可以帮助你的医生为你——通过诊断准确地找出问题。

3. 了解胃灼热和反流的原因

引起胃灼热和反流的原因有多种。有时饮食中的某个变化可使你的胃灼热和反流症状消失。传统的诱发因素有辛辣和脂肪食物，还有巧克力和薄荷。柑橘类食物，包括番茄和橘子汁，以及咖啡也可引起胃灼热的发作。巧克力和薄荷可引起你的食管下段括约肌松弛，使得胃内容物反流到食管内。

我们还要知道吸烟可松弛食管下段括约肌，引起慢性胃灼热。在这种情况下，只有你戒烟或者服用药物恢复你的食管下段括约肌的动力，胃灼热的症状才消失。

有时，胃灼热和反流是某些潜在疾病的症状，例如胃食管反流病（GERD），将在第三部分里讨论。如果你出现胃灼热和反流的同时还伴随其他症状，那你一定要有效地改变生活方式来纠正这种问题，或者服用医生给你开的药来减轻胃酸的作用并恢复消化管道的动力。

胃灼热的一个通常的病因是妊娠。事实上，至少 25% 的孕妇每天要遭受胃灼热的痛苦，50% 的孕妇在妊娠期间某个时间点上会经受胃灼热的发

作。随着子宫的膨胀，子宫会把胃向食管方向推进，这样会妨碍食管下段括约肌的正常功能。另外，孕激素可减轻肌肉的收缩，以至食管下段括约肌不能完全关闭。

同妊娠引起胃灼热的原因一样，腹部脂肪堆积也会引起胃灼热，此时，腹腔内的脏器全都挤在一个已经很小的空间内。腹部过多的脂肪会把胃向前推，引起你的食管下段括约肌的松弛。

在幼儿，配方喂养可能会引起胃灼热和呕吐、咳嗽和体质虚弱，可用母乳喂养来补救。配方喂养的孩子要比母乳喂养的孩子更易发生消化道的不适如胃灼热。

自发性呕吐和消化道症状

呕吐是指某些人可引起自己长期慢性的呕吐（每周一到三次或更多）。它是进食失调神经性贪食的一个普遍存在的特征，包括大吃大喝和呕吐以清除胃内容物。如果你处在其他情况下如食物中毒，偶尔引发自己呕吐，就没有发展成上述任何症状的危险。

如果你长期的呕吐或清胃，那么你会注意到消化道症状发生的第一个地方是你的口腔。呕吐物中

含有大量的胃酸，胃酸可侵蚀你的牙齿内的牙釉质，引起牙疾病和龋齿。随着你的牙本质的暴露，你开始感到牙齿对热和冷非常敏感，通常通过用 Sensodyne（抗过敏性——译者注）牙膏进行刷牙来治疗，或者用胶状氟化物补牙，这样可帮助保护你的牙齿防止进一步的空洞化。推荐你在呕吐结束后立即用碳酸氢钠刷牙，并用牙线清洁牙齿。

你还会注意到大约在呕吐发作的一周后，你的唾液腺之一——腮腺发生肿胀（已经知道是腮腺炎），使你出现“金花鼠”样的面颊。一旦你停止呕吐，腺体就会恢复原来的正常大小。其间，局部敷热或吮吸酸的果汁或糖果也会减轻腮腺的肿胀。

4. 学会如何正确报告你的症状

若要诊断上消化道疾病，通常必须先看初级保健医生，然后再找专家。你必须避免被误诊和被要求进行一系列错误的检查或找错专家。因此，在你向你的医生诉说你的症状时，要回忆起你所患的其他一些健康问题：过敏、哮喘、偏头痛（常伴随呕吐）和家族病史。慢性疾病如甲状腺疾病或糖尿病，肯定会影响你的消化系统。另外，其他一些处方药，从抗抑郁药到非甾体类消炎药（NSAIDs）等均可影响消化道的功能。一定要告诉你的医生你是否服用阿司匹林或布洛芬治疗普通性头痛或痛经。人们经常在被问到是否服用药物时回答“没有”，因为他们没有意识到这个问题既涉及非处方药也涉及处方药。当然，吸烟和饮酒也大大地影响你的消化管道。节食和饮食紊乱会影响你的消化管道。因此，让医生了解所有你的健康信息是非常重要的。

告诉医生你的工作性质。长时间坐车上下班以及紧张充满压力的时间安排也许会暗示你的饮食习惯没有规律。如果你在奔跑中进食，不吃早餐，并

且下班以后直接上床就寝，所有这些习惯都有可能促成你消化道症状的发生。

十二个有益的问题

在你向初级保健医生诉说你的症状之前，先问一下自己以下的问题是非常重要的：

1. 你的症状是在饭前还是饭后发生的？
2. 食物是加重还是减轻你的症状？
3. 在你觉察到有症状之前，你在吃什么？
4. 你常喝咖啡吗？
5. 你大量饮酒吗？
6. 你在进餐时伴随其他症状吗？如容易饱、恶心、呕吐等等。
7. 你的消化道症状是否使你在半夜醒来（提示有溃疡）？
8. 休息有没有减轻症状？
9. 躺下来会使你的症状恶化吗？
10. 你醒来时有没有注意到自己流口水（提示晚上胃食管反流病发作）？
11. 当你醒来时，嗓音有没有嘶哑或者是咳醒的（提示晚上有食管反流）？
12. 醒来时，喉咙疼不疼（提示晚上有食管反

流) ?

什么能减轻你的症状？

在诉说你的症状时，一定要提到什么能减轻你的症状。例如，如果非处方抗酸药能帮助你缓解症状，就相当明确地不再考虑是不是溃疡，你所患的是酸性消化不良（不舒服）。如果含乳脂的食物能减轻你的症状，那么你可能是溃疡性消化不良。如果重力能对你有帮助（站立而不是躺下），同时你正服用抗酸药，那么你是动力障碍性消化不良。

5. 明白医生向你询问的有关问题

当你向你的医生诉说你的慢性胃灼热和反流症状时，医生问你的问题应包括前面你来看医生之前先问自己的 12 个问题。同时，医生还会向你询问以下问题：

1. 你有多大？（如果你大于 45 岁，一些症状应当更加引起你的警惕。）
2. 以前你有没有这些症状？（你有没有过去史？）
3. 什么能诱发这些症状？（某种食物、进餐的时间等等。）
4. 你有没有注意到症状的恶化或者是你出现的症状是否都一样的？
5. 你感觉你的疼痛像什么？（如果你感觉疼痛的话。）
6. 进餐后你有没有感到反流（食物又回到食管内）或者恶心（提示胃动力紊乱。）
7. 完成正常的进食量有没有困难？（提示胃动力紊乱。）
8. 饭后有没有感到胃胀？（提示胃动力紊乱。）

9. 你有没有注意白天或晚上饥饿时胃疼？（提示溃疡。）
10. 你有没有感到食物在你胃内滞留无法被排空？（提示胃动力紊乱。）
11. 你的食欲如何？（帮助辨别和你对第 7 个问题的回答是否一致。）
12. 少量进食后症状是恶化还是改善？（帮助区分溃疡和胃食管反流病。）
13. 你有这些症状或觉察到它们多长时间了？（为什么上周不来看医生，而现在来了？）
14. 你的症状和其他活动（工作、运动等等）有怎样的关系？
15. 什么情况下能减轻症状？（帮助区分溃疡和胃食管反流病。）
16. 打嗝、排气或排便有没有帮助？（当回答第 15 个问题时再说到这些，许多人会感到尴尬。）
17. 当你直立或搬运东西时，你感觉如何？（这种姿势和你的不舒服有关吗？如果有关，可能就不是胃溃疡。）
18. 通常你都吃哪一类的食物？（巧克力、薄荷、脂肪食物、碳酸饮料均可诱发胃灼

热。)

19. 你多长时间一次大便？(有没有便秘?)
20. 过去大约一年内体重有没有增加？(腹部重量增加常常是胃食管反流病的诱因。)

6. 分辨胃灼热和心脏病之间的不同

如果你急切地跑到医生办公室或急诊室，抱怨你在散步或体力劳动后有胸痛时，却仅仅发现你只是消化道有问题，并不是只有你一个人碰到这种情况。上消化道疾病可引起整个胸部的放射性疼痛、一阵阵憋闷和晚上咳嗽，这些症状可能会使你认为“心脏病发作”。你所要询问自己的关键问题是是否有胸痛伴随：

- 喘气
- 心悸
- 出汗

如果答案是“不”，一定要告诉你的医生；如果答案是“是”，也要告诉你的医生。通过医生办公室的压力测试或减少巧克力和薄荷的食入量也可分辨胃灼热和心脏病的不同。

7. 学会排除其他疾病的可能性

胃灼热和反流症状可能只是意味着你患有一种潜在性的疾病。在你被诊断为简单的胃灼热和反流而回家之前，一定要问问医生排除以下疾病：

- 乳糖不耐症。5000 万以上的北美人对牛奶过敏，现在已经明确是乳糖不耐症。也就是说，你体内缺乏乳糖酶，而乳糖酶的作用是把乳糖分解成葡萄糖。乳糖不耐症在非洲人、亚洲人、土著人、墨西哥人和犹太后裔中间非常普遍。有这种不耐症的人在吃了任何乳制品后的 15 分钟到 3 个小时之内的任何地方都会出现胃痉挛、胃气胀、胃肿胀和腹泻。治疗方法非常简单：就是不吃任何乳制品。我们可以从其他各种食物中获得我们所需要的所有蛋白质和钙。如果你仍然想继续吃乳制品，那么在吃乳制品的同时仅仅服用 Lactaid 就可以了，它是一种乳糖酶，可以帮助你消化乳制品。
- 乳糜泻。乳糜泻更罕见，属于遗传性疾病，这种病人不能消化一种非常普通的食物成分

——麸质。麸质存在于小麦、黑麦、大麦和燕麦中，几乎你所想到的任何淀粉食物里都含有它。当乳糜泻病人吃了麸质时，他们的肠道就会受到损伤，发生如下症状：严重的腹痛和白色水样便，因为大便里含有过多的从来没有被体内吸收的脂肪，所以形成白色水样便，而且常漂浮在便池内。乳糜泻常伴随腹胀、呕吐、肌肉萎缩、皮疹、贫血和食欲降低。易饱（是指吃了一点食物后就感到饱了）是乳糜泻的另一个症状。乳糜泻是一种“伪装”疾病。没有诊断出乳糜泻的病人往往容易被误诊为胃食管反流病。（见第三部分。）

- 其他过敏症。有许多食物过敏症可引起胃灼热和反流、腹痛或腹泻。不过，许多食物过敏症还可引起呼吸道症状。如果你发现自己在进食后出现腹痛、腹胀或腹泻，要开始写日记，记下你所吃的东西，这样可隔离过敏性食物，无论它是奶制品还是浆果。
- 病毒性肝炎。肝脏容易被三种病毒所感染：甲型肝炎、乙型肝炎和丙型肝炎。（还有其他几种肝炎，但没有血液检查证实其种类。）