

“多变”的胃食管反流病如何防治？

记者 宋伟 刘晶

在胃部疾病中，有一种病因擅长“伪装”被人们称为“变色龙”，它就是胃食管反流病。胃食管反流“多变”体现在：其症状多、易被混淆为其他疾病。

胃食管反流病是最常见的胃肠道功能紊乱，对患者的生活质量影响很大，往往需要长期治疗。病人的反复就诊及重复检查，给患者造成很大精神及经济负担，因此近年来日益受到重视。

那么，我们如何识别和预防这种伪装的疾病呢？为此，我们采访了延安市人民医院消化内科名誉主任、中国医科大学驻延专家林艳博士。

什么是胃食管反流病

胃食管反流是指胃十二指肠内容物反流入食管引起不适和并发症的一种疾病。根据反流是否导致食管黏膜糜烂、溃疡，分为非糜烂性胃食管反流病、糜烂性食管炎和Barrett食管三种类型，其中以非糜烂性食管炎最常见。糜烂性食管炎可合并食管狭窄、溃疡、出血等，有可能发展为食管腺癌。

林艳博士说，胃食管反流病的常见症状有典型症状和非典型症状。典型症状又分为：

一是胃灼热：症状多在餐后1小时左右发生，可放射到肩胛区、颈、耳或上臂；或

在身体前屈、仰卧或侧卧、剧烈运动时诱发；直立位或服用酸剂后症状可消失。过热、过酸食物可使症状加重。

二是反流：每于餐后、躯干前屈或夜间卧床睡觉时，常有酸性液体或食物从胃、食管反流到咽部或口腔。此症状多在胸骨下烧灼感或烧心前出现。

三是咽下困难：初期常可因食管炎引起继发性食管痉挛，出现间歇性咽下困难；后期则由于食管瘢痕形成狭窄，烧心感或疼痛逐渐减轻而为永久性咽下困难替代。进食固体食物时可在剑突处引起堵塞感或疼痛。

非典型症状有：消化道外的症状，由于反流液可侵蚀咽部、声带和气管进而引起慢性咽炎、慢性声带炎和气管炎。

临床上部分反复发作的哮喘、咳嗽、声音嘶哑、夜间睡眠障碍、咽炎、癔球症、牙龈炎、牙釉质腐蚀等与胃食管反流相关。

胃食管反流病如何诊断

胃食管反流病常用辅助检查手段有，内镜检查、X线钡餐检查、高分辨率食管测压、24小时食管PH监测、多导腔内阻抗抗等。

因胃食管反流病、具有相对典型症状，依据细致问诊所得到的症状如反酸、烧心、咽喉部异物感、胸痛、咳嗽、哮喘等可大致

给出疑似诊断。

林艳博士说，鉴于我国是胃癌、食管癌高发国家，对于拟诊患者应给予内镜排查，尤其是症状发生频繁、程度严重、有报警症状或肿瘤家族史的患者，内镜检查可判断反流性食管的严重程度和有无并发症，结合活检可与其他原因引起的食管炎和其他食管病变(如食管癌等)作鉴别。

对于典型反流症状又缺乏报警症状患者可行药物(PPI)诊断性治疗，疗程1~2周，如服药症状明显改善，支持胃食管反流病诊断。

高分辨率食管测压、24小时PH检查、阻抗抗检查并未广泛开展，其检查可为患者提供更加系统信息评估食管功能，为个体化治疗方案提供依据、更适用于难治性胃食管反流病，手术评估等。

胃食管反流病该怎么预防和治疗？

林艳博士说，目前，胃食管反流病的治疗措施有生活方式干预、药物治疗和手术治疗，其中改变生活方式是治疗的基础，贯穿于整个治疗过程。

一、体位是减少反流的有效方法：例如餐后保持直立，为了减少卧位及夜间反流可将床头端的床脚抬高15cm~20cm，以患者感觉舒适为度。

二、餐后易致反流，故睡前3小时不宜进食，饮食不过饱。饮食以高蛋白、低脂肪和高纤维食物，应避免进食使食管下括约肌(LES)压降低的食物如高脂肪、巧克力、咖啡、浓茶等。应戒烟及禁酒。

三、注意减少影响腹压增高的因素，如肥胖、便秘、紧身衣、束腰带等。

四、避免使用降低LES压的药物及影响胃排空延迟的药物。如一些老年患者因LES功能减退易出现胃食管反流，如同时合并有心血管疾患而服用硝酸甘油制剂或钙通道阻滞剂可加重反流症状，应避免。一些支气管哮喘患者如合并胃食管反流可加重或诱发哮喘症状，尽量避免应用茶碱及β2受体激动剂，并加用抗反流治疗。

五、手术治疗，适合年龄较轻，手术条件好，可作为药物维持疗法的另一选择。还可以控制反流及其诱发的吸入性肺炎。但内科药物治疗、内镜下治疗、手术治疗等治疗需遵医嘱，给予个体化治疗方案，因胃食管反流病很难根治，复发率高，只要患者积极配合医生，是能够达到一个比较健康的状态，和疾病和谐共处的。

今日聚焦

医疗前沿

延安大学附属医院

本报讯(通讯员 冯晓延)“求真务实，谋高质量发展；凝心聚力，谱‘十四五’新篇。”2月22日，延大附院心脑血管病医院2022年工作会议召开，表彰奖励了2021年度先进集体和先进个人，总结了去年的工作，对今年的目标任务进行了安排部署。延大附院党委书记李小龙，延安大学党委副书记、心脑血管病医院党委书记李建雄及心脑血管病医院全体院领导、各科室负责人参加了会议。

延大附院心脑血管病医院提出 打造“名医、名科、名院” 推动医院高质量发展

延大附院副院长、心脑血管病医院院长任永年作了题为《求真务实、谋高质量发展；凝心聚力，谱“十四五”新篇》的工作报告。他说，过去的一年在全院干部职工的共同努力下，面对新冠肺炎疫情的再次袭来，心脑血管病医院众志成城、临危不惧，打赢了疫情防控歼灭战；医院各项工作稳中有进、稳中向好，较好地完成了全年的工作任务，取得了满意的业绩。2022年，心脑血管病医院将紧紧抓住省级区域医疗中心建设这个大好机遇，对标国考、公立医院高质量发展、省级区域医疗中心、国省级临床重点专科等指标，把握正确发展方向，使医疗质量、运营管理能力、辐射能力、两大中心能力、患者就医体验度等方面不断稳步提升，推动医院高质量发展，使医院成为名副其实的心脑血管病省级区域医疗中心。

李小龙对心脑血管病医院各项工作，特别是抗疫工作给予了充分肯定。他说，抗击疫情中，延大附院人无愧于“白衣天使”光荣称号，成为了延安抗疫的脊梁。2022年，心脑血管病医院要营造人才脱颖而出的环境；要实施“名医、名科、名院”三名战略；要加强医院运营管理，推动医院高质量发展；要深化主诊组工作，树立一批工作扎实的主诊组“标杆”；要进一步加快推进智慧医院建设工作；要将心脑血管病医院专科特色这把“利剑”真正亮起来。全面推动医院的高质量发展，以实际行动和优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

教学骨干齐聚延安 研讨“小讲课”如何规范

本报讯(通讯员 任华 罗璇铭)2月23日，由延大附院承办的陕西省儿科住培教学研讨会(第五期)就如何规范化开展临床小讲课进行线上线下交流学习。此次研讨会采用了线上线下直播方式，运用讲解、示范、点评、讨论等多环节进行交流，来自我省儿科各住培基地120余名主任及教学骨干参加了学习与互动。

据悉，住院医师规范化培训(住培)是毕业后医学教育的重要组成部分，对于培训临床高层次医师，提高医疗质量极为重要，占据了医学终身教育承前启后的重要地位，是医学临床专家形成过程的关键所在。临床小讲课具有“短、小、精、难”的特点，作为常用的教学方法，往往从临床实际出发，将相关疾病知识整合起来以解决临床问题。

李元霞主任对在示范课中使用翻转课堂、抛锚式、讨论式的教学方式，分层递进的教学探索，采用线上线下混合式教学手段，潜移默化、润物细无声的融入思政，以及全程贯穿以学生为中心、老师为主导的OBE教学理念给予充分肯定，并提出了改进建议。

来自交大一附院的刘小红、西京医院的孙新、唐都医院的江逊、交大二附院的

肖延风、杨琳等教授、专家对本次教学活动给予了高度评价，认为讲座、示范和点评环环相扣珠联璧合，是一次完美的教学盛宴和享受。

延大附院儿科负责人表示，他们将继续围绕“教”“学”“管”“建”“研”五个方面进一步推动医教研工作内涵建设加快推进，促进医疗、教学、质量、科研、建设稳步攀上新台阶。

延大附院影像中心再次发表高质量学术论文

进一步在全国范围内展示了该院的科研能力

本报讯(通讯员 阴玮灵)近日，延大附院CT诊断科教学、科研副主任黄晓旗、2018级研究生朱彦瑾在《中国医学影像学杂志》上发表了题为《基于双气相配准定量CT在无症状吸烟者肺气肿病变中的应用》的学术论文，并作为当期优质论文在《中国医学影像学杂志》微信公众号

号上头条推送，进一步在全国范围内展示了该院的科研能力。

《中国医学影像学杂志》是由国家卫健委主管，中国医学影像技术研究会、北京医院主办的全国性专业学术期刊。该杂志反映我国医学影像学领域的重大临床和科研工作进展，致力于各种医学影像

技术的基础与临床研究成果的推广和传播，促进国内外医学影像学学术交流。

近年来，影像中心在郭佑民教授及各位导师的带领下，特别重视科室师生的科研能力培养与提升，积极组织多项科研活动，参与学术会议，追踪国际科研前沿，规划完成科研任务。3年来，CT诊断科累计

共发表的期刊80余篇，其中20余篇被CSCD收录，新一期中国科协科学技术创新部2021年11月发布的医学影像学高质量科技期刊收录文章15篇，获批并结题科研项目共7项，在胸部影像学等方向取得了诸多国内前列的科研成果，整体科研水平与影响力得到了业内的一致认可。

小针眼大作为 十六个肿物一次切除

中国医科大学赵毅教授开展一例乳腺多发肿物超声引导乳腺微创旋切术

本报讯(通讯员 高小娥)“能遇到赵毅教授给我做手术真的非常幸运，我很满意，很高兴，心里的一块大石头终于落了地。”2月17日，中国医科大学附属盛京医院乳腺肿瘤外科赵毅教授成功开展一例超声引导乳腺多发肿物微创旋切术，用一个不到3mm的切口，切除患者单侧乳腺肿物16个，受到患者的赞誉与好评。

丁女士今年36岁，10年前无意中发双侧乳腺内各一包块，没有引起重视。近

来发现包块较前明显增大，且有轻度触痛感，为进一步治疗来到市人民医院心胸肿瘤外科门诊就诊，进行乳腺B超检查后收治入院。

入院后，赵毅教授结合患者各项检查结果，分析乳腺肿物微创旋切术能够很好解决此类乳房多发肿物疾病，通过术中超声定位可精准切除更多肿物，切口小，手术用时短，对于乳房外形几乎没有影响。

在与科室人员充分讨论后，制定出周密细致的手术方案，由赵毅教授主刀，李鹏

飞副主任医师、寇建锋主治医师、拓苗主管护士为助手为患者实施超声引导乳腺微创旋切术，术中成功切除左侧乳腺16个肿物，右侧乳腺4个肿物，最大肿物约2.8cm，出血少，一次性解决患者乳腺疾病，手术历时30分钟，患者无痛苦，皮肤切口无明显疤痕。住院仅三天，丁女士就出院了。

赵毅教授介绍，开展乳腺微创旋切术不仅能准确诊断并切除体检及超声检查发现的乳房内不能触及的病灶，而且对早期

乳腺癌患者起到精准的诊断及治疗作用。同时，她提醒大家，乳腺癌发病率如今一直呈增长趋势，其中高危乳腺肿瘤是乳腺癌患者的最常见临床表现，女性朋友最好能定期前往医院做乳腺专项检查，以确保乳腺肿瘤早发现早诊治。



大医精诚
延安市人民医院
YAN'AN PEOPLE'S HOSPITAL

北京专家新进驻 助力延安保健康

本报讯(通讯员 陈琪璐)2月21日，北京大学第三医院延安分院(延安市中医医院)召开座谈会，热烈欢迎北京大学第三医院第七批专家进驻医院开展帮扶工作，院党委书记刘雁冰为各位专家颁发了聘任证书。

这次，北京大学第三医院派驻的专家教授团队分别是神经内科、妇科、病理科、麻醉科、普外科、干保内分泌科、运动医学科、耳鼻喉科、眼科、泌尿外科、呼吸与危重症医学科、消化内科、儿科、神经外科等方面的专家。

新进驻专家李正任代表新一批专家作了表态发言。他表示，将会尽快进入角色，适应新环境，认真开展工作，根据自身的专业能力制定切实可行的帮扶措施，积极投身于医疗、教学和科研等各项工作中，为医院高质量发展助力献策。各位驻延专家也纷纷建言献策，为学科建设和医院发展提出了许多宝贵的意见和建议。专家们将在医疗管理、学科建设、人才培养等方面进行全方位帮扶，让圣地百姓在“家门口”就能享受到国家级知名专家的诊疗服务。

刘雁冰代表全院干部职工对新一批专家的到来表示热烈的欢迎及衷心的感谢。他说，在总院专家众志成城、群策群力、全心全意的大力支持、指导、帮助下，延安分院在医院管理、学科建设、人才培养、科研项目、医疗服务、优质服务等方面有了大幅度的提升，为医院实现高质量发展打下了坚实的基础。在延工作期间，分院聘任各位专家担任学科的学术主任，希望大家针对科室发展存在问题，不仅要要在医疗业务上给予指导，在管理上给予帮助，在发展上也要给予规划，帮助科室快

速发展壮大；各帮扶科室要紧紧抓住这一难得机遇，虚心向各位专家学习请教，与专家多沟通多交流，学习他们刻苦钻研、朴实无华的学风、踏实认真、不尚浮华的作风、高超的医疗技术、高尚的医德品质、先进的管理理念和创新的思维方式；全院上下要全力配合和支持专家的工作，为专家的工作生活创造宽松的环境。



仁爱创新
北医三院延安分院



健康人
博爱心

呵护新生命 情暖半边天

延安市博爱医院妇产科紧急救治一名危急孕产妇

本报讯(通讯员 郝笑娜)“母女平安!”经过4个小时的生死较量，一名面临子宫破裂的孕产妇终于在延安市博爱医院顺利产下一名女婴，并经后续治疗脱离了生命危险。

2月10日凌晨，一名孕妇腹痛难忍被紧急送到延安市博爱医院妇产科，在该院多学科协作下，不到半个小时，患者的各项检验报告已经确认，妇产科医生李冬艳凭着多年的产科工作经验，判断该孕产妇随时可能发生静息性子宫破裂，从而危及孕妇与胎儿生命，必须立即行剖宫产术。随后她立即上报了科主任孙艳丽，并积极进行术前准备。

凌晨5时20分，在妇产科、手术室、麻醉科的多方联动下，手术顺利开展，由于手术难度较大，患者术中出血达到1000毫升以上，病情危急。

孙艳丽主任带领妇产科医护团队与死神展开了一场生死较量，经过4小时的紧张手术，该名产妇剖出一名重2950克的女婴，母女平安。术后，由于产妇心率过快，在心内科医生的指导下，妇产科全体医护的精心治疗下，产妇平安度过了最危险的术后24小时，现在产妇已经能下床活动，顺利进食。看着熟睡的小宝宝，医护人员的脸上露出了欣慰的笑容。

疾控激健康

延安市疾控中心

春季做好流感预防

流行性感冒，简称流感，是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感病毒可分为3个亚型，甲型流感、乙型流感、丙型流感。其中造成人体感染且季节性流行的主要是甲型、乙型流感病毒。流感病毒的抗原性易变，传播迅速。每年的10月份至次年3月份，是流感等呼吸道传染病的流行季。

- 1. 流感的症状**
流感不是普通感冒，其潜伏期短、传染性强、传播速度快。一般表现为急性起病、发热，伴畏寒、乏力、头痛、全身肌肉酸痛等中毒症状，而呼吸道症状较轻。
- 2. 流感的易感人群有哪些？**
全人群对流感病毒普遍易感，感染后获得对同型病毒免疫力，但持续时间短，各型及亚型之间无交叉免疫，可反复发病。儿童、老年人、孕产妇、慢性病患者为流感的高危人群，感染流感后更为严重。
- 3. 孩子患流感，家长应如何护理？**
孩子被确诊流感后，病情较轻的可以回家服药观察，而病情较重的则需要住院治疗。家长在看护孩子时，首先要做到及时隔离。隔离后，应将孩子的生活用品、玩具等与其他家庭成员分开，可以煮沸30分钟以上或用乙醇、碘伏、碘酊等消毒剂进行消毒。房间要保持通风。
- 4. 如何预防流感？**
春季气温仍然波动比较大，市疾控中心提醒大家：预防仍然是重点，接种流感疫苗是最有效的防控手段。

多喝水的好处有哪些？

多喝水不仅可以满足身体新陈代谢的需要，它对身体也有很多好处，可以改善人们的健康。因此，有必要多喝水。如果你坚持每天喝一定量的水，对身体非常有益，确保身体基本需要所需的水量，身体也会有以下变化。

- 1. 缓解便秘**
一般来说，便秘是由生气引起的，及时补充水分对改善便秘非常有效。如今，人们的生活和饮食习惯都很差，每天对饮水的需求会更多，所以多喝水对身体有益。便秘是肠道堵塞的一种情况，饮用水具有缓解作用。
- 2. 排毒养颜**
女性对外表的要求非常高。事实上，每天喝水会有很好的保养效果。多喝水可以促进体内毒素和垃圾的排出，改善皮肤质量。平时喝大量的水，皮肤变得柔软自然，人越来越美丽。因此，女性需要多喝水。
- 3. 睡前喝水帮助睡觉**
许多人在睡觉前没有饮水的习惯。事实上，喝一些水是好的在晚上，身体需要水来解毒和代谢，适度地喝一些水，并提供足够的水供身体反应。不仅如此，如果身体有足够的水来代谢，睡眠就会改善。
- 4. 有一定的减肥效果**
多喝水会促进身体的新陈代谢，这对需要减肥的人有好处。多喝水会促进血液循环，并帮助身体消耗多余的脂肪。
- 5. 润滑关节**
我们都知道我们身体的关节中有润滑油，因为它可以更好地防止骨头之间的破坏性摩擦，而水是关节润滑油的主要来源。
- 6. 平衡体温**
当环境温度低于体温时，为了保持体温，保证正常的生理活动，体内水分会因孔隙减少而蒸发；当温度高于体温时，水将通过膨胀的毛细孔排出。降低体温，身体通过水流保证生存。
- 7. 维护细胞**
水促进细胞新陈代谢，维持正常的细胞形态，并保持皮肤湿润和弹性。
- 8. 平衡血液**
水改善血液，组织液循环，并有助于平衡血液粘度和PH值。



健康大讲堂

传播健康理念
倡导健康生活