

慢性咳嗽、鼻窦炎反复发作、胸口烧灼刺激……

反流病擅隐身,有这些症状要重视!



反复咳嗽、鼻窦炎反反复复、胸口总有烧灼感……医院跑了很多趟,却迟迟不见好。在现代快报健康大师课上,南京医科大学第二附属医院党委书记、消化医学中心主任医师季国忠教授表示,这些症状可能由胃食管反流病引起,因其临床表现特殊,除了烧心、泛酸等食管症状外,还有不少食管以外的症状,建议有这些症状的病人及时到消化科就诊,以免因误诊、漏诊而延误病情。

通讯员 陈艳萍 实习生 朱格墨
现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

专家名片



季国忠

医学博士、教授、主任医师、博士研究生导师,南京医科大学第二附属医院(第二临床医学院)党委书记、国务院政府特殊津贴专家,中国医院协会病案管理委员会副主任委员、卫健委(部)消化内镜诊疗技术培训基地主任、中国内镜诊疗质控委员会副主任委员、中国医师协会消化病分会委员、江苏省医院协会互联网医疗服务专委会主任委员、江苏省医学会消化分会及内科分会副主任委员、江苏省临床重点学科带头人,江苏省333、六大人才高峰人才,南京医科大学教学名师。

从事医院管理工作二十多年,在医院质量管理等方面有较深造诣。从事消化内科专业三十余年,对消化系统疾病的诊治有较为丰富的临床及教学经验,擅长消化系统疑难杂症及急症的救治。

慢性咳嗽、胸痛,警惕胃食管反流病

季国忠教授介绍,胃食管反流病是一种常见的消化系统疾病,是指胃内容物反流入食管引起的一系列症状或并发症。季国忠表示,它可发生于任何年龄的人群,成人发病率随年龄增长而升高。中老年人、肥胖、吸烟、饮酒及精神压力大是反流性食管炎的高发因素,其典型症状为胸骨后烧灼感、反酸。

胃食管反流病除了食管的症状之外,还有一些食管外的症状,“有时候慢性咳嗽、胸痛乃至反复哮喘。”季国忠介绍,甚至中耳炎、鼻窦炎、咽炎、喉炎等,也是由胃食管反流引发,但因其表现特殊,临床容易

误诊、漏诊,导致患者就医时,会因为这些症状而前往耳鼻喉科、心脏科、呼吸科等不同的科室就诊。

50岁的张先生半年前开始咳嗽,医生看了不少,药也吃了不少,可是反反复复始终不见好,后来有朋友提醒到消化科看看,张先生还纳闷:咳嗽怎么要看消化科?结果前往医院被确诊为胃食管反流引发的咳嗽。

由于公众对这种疾病的认知度较低,季国忠告诉现代快报记者,被误诊的病例不少。而研究表明,咳嗽、哮喘患者中有相当一部分与胃食管反流病相关。

紧张焦虑等不良情绪导致反流发生

刘女士40岁,平常工作压力比较大,睡眠不好,加上前不久父母又生病,刘女士莫名感觉胸口有种烧灼刺激感,心脏科检查却没有发现问题,最终经消化科诊断其不适是由胃食管反流引起的。

随着生活节奏的加快、工作压力的加大,人们容易出现紧张、焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪,精神因素会间接加剧反流的发生。与此同时,睡眠障碍也是诱因之一。

季国忠对记者说,像刘女士这类由不良情绪导致的反流,只要注意调节情绪、改善睡眠、减轻压力,就能使症状得到改善。

少数胃食管反流由于先天原因引起,而大多数患者则是由于后天原因导致的。在日常生活中,季国忠建议,要改变不良生活和饮食习惯,“戒烟戒酒,吃饭不宜太快、太饱,切忌暴饮暴食、常吃夜宵,因为进食过多高油脂类食物、刺激性食物,饮酒

过多等会导致食物不好消化而在胃内停留时间过长,使食管括约肌的防御功能降低,从而引发反流症状。”他建议,有反流症状的人饭后不要立即躺下,而是适当运动后再休息。休息时可以将枕头抬高10至15度,以减少反流发生。此外,肥胖者腹腔内压力要大于普通人,容易导致食物、胃液反流,因此要注意控制体重。

胃镜检查,判断是否患胃食管反流病

季国忠表示,胃食管反流病是一个涉及多学科的疾病,其症状涉及消化科、普外科、胸外科、耳鼻喉科、呼吸科等十余个科室,正因为症状具有隐匿性,该病的诊治一直以来都存在一些误区,部分病人初诊会前往呼吸科、耳鼻喉科、心脏科等科室就诊,比如患者出现慢性咳嗽、哮喘,可能会到呼吸科就诊,如果是胸口疼痛,可能会去心脏科进行相关的检查。

“在排除这些疾病的基础上,还是没有找到原因,最好到消化科就诊。”季国忠建议,因为胃食管反流病涉及多学科,所以更提倡多学科诊疗。

“就反流性食管炎来说,胃镜检查是判断的重要标准。”季国忠说,通过胃镜检查可以发现患者食管黏膜的破损,与此同时消化科医生还可以做一些胃、食道的酸测定以及食道反流监测。

癌变可能性小,及时治疗很关键

胃食管反流病作为症状较复杂的慢性病,季国忠建议,一旦确诊要及时规范治疗,他在门诊中碰到不少患者因用药不规范而引发并发症,如食管炎、出血,有些患者甚至会出现哮喘等严重情况。

23岁的小张,肚子总胀气,胸骨后有灼烧感,2年前检查出胃食管反流病,但始终没有痊愈,平时吃一些健胃消食片会感觉舒服一些,他很担心长期下去会不会癌变。

“在门诊中遇见很多病人担心胃食管反流病会引发癌变,大家不要担心,只有很小的一部分会发生癌变。”季国忠说,在明确诊断的基

础上,可供选择的治疗办法很多,改变不良生活习惯、规范用药就能改善大部分病人的症状。少数病情复杂的病人,还有内镜下治疗及外科治疗、磁串珠治疗等。总体来说,该病可防可治。只有少数患者由于没有及时治疗,导致食管下端黏膜长期受到反流物的侵蚀,可能会发生柱状上皮化生,如Barrett食管,这时就有癌变的风险,“所以这类患者一定要及时治疗。”季国忠强调。

专家观点

慢病管理需多方努力形成合力

胃食管反流病是消化系统的一个慢性病,病人后期症状的改善和生活质量的提高,学会管理显得尤为重要。季国忠教授在接受现代快报记者采访时表示,近年来,无论是国家层面、卫生行业层面,还是医务人员甚至大众都非常关注慢病管理。

季国忠表示,慢性病危险因素包括吸烟、过量饮酒、高脂、高盐、高糖饮食及缺乏运动等不良生活方式,这些日常生活习惯直接影响人们的健康。因此,要加强健康知识的普及,将预防关口前移,让市民知道哪些危险因素会导致疾病,改变个人不良生活习惯,进而从源头上减少慢性疾病的发生。

要实现慢病管理的目标,需要政府层面、医务人员、大众等多方共同努力,形成合力。他呼吁,二、三级医院的医生,除了对疾病进行诊断和治疗,还要关注疾病前期的预防、后期的康复和管理。与此同时,社区家庭医生、全科医生也应注重提升慢病管理知识,做好对病人的咨询、指导、管理等。

他建议:“医务人员在健康中国、健康江苏战略的实践中,一方面,在诊断和治疗时,应做好‘一级、二级、三级’预防及康复管理,要加大科普宣传并落到实处,‘细到油、盐、酱、醋、米怎么吃以及如何规范用药……给予大众实实在在的指导’。”

拿胃食管反流病来说,医生要了解病人的生活习惯,确定造成反流病发生的具体原因,为病人制订治疗方案。同时帮助病人建立健康档案,对病人进行科普宣传,提高病人的健康素养并及时随访,改善病人症状的同时,提高他们的生活质量。

危险因素控制方面,则需要政策支持,通过政府的重视、环境的改善、社区的参与以及公众知识的提高和行为改变,才能把危险因素降到最低。

季国忠指出,随着5G时代的到来,借助互联网等新兴手段,借助健康管理软件及可穿戴设备的应用,将为慢病管理提供更好的平台或手段。“只有多方共同努力,才能形成慢病管理的合力。”

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们聊一聊。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。

