

# 烧心反酸要小心 节后摒弃“春节病”

春节期间,无论在哪里,吃吃喝喝是主旋律。但是,如果饮食不注意,生活不规律,再加上吸烟、饮酒等不良习惯,有可能会患上反流性食管炎。这种疾病鲜有有效的根治方法,常常久治不愈,使病人苦不堪言,造成严重的精神、经济负担。东城中医医院特需专家张世筠表示,反流性食管炎是由胃和十二指肠内容物反流到食管引起食道黏膜发炎、糜烂、溃疡的一种疾病,而且容易被误诊为其他内科疾病。张世筠主任医师通过数十年的临床治疗,不断总结,锲而不舍,逐渐形成了一整套中医药辨证论治反流性食管炎的方法,简便易行,疗效卓著。

张世筠

主任医师 东城中医医院特需专家

毕业于中国中医科学研究院,出生于儒医世家,自幼随父学医临证,从事中医临床工作40多年。擅长治疗肠胃病、反流性食管炎、消化性溃疡、萎缩性胃炎、慢性腹泻、结肠炎、肝炎、胆囊炎、胆石病、咳嗽、支气管哮喘、心肌炎、冠心病、心律失常、更年期综合征等。

出诊时间:周一、二、日上午



## 正确辨识反流性食管炎很重要

反流性食管炎被认为是易误诊的“健康杀手”,该病容易被伪装为其他内科疾病。如何辨识呢?我们人体在一般情况下,食管下端与胃交界线上3-5厘米范围有一个高压带,形成高压屏障,防止胃内容物反流入食道,使食管黏膜免受胃内容物酸性物质的损伤。可是当食管下端括约肌在致病因素作用下松弛时,就可导致反流性食管炎。一般患者会出现胸脘、胸膈烧

灼感或疼痛,这是由胃酸上逆引起的,且这些状况多在进食后一小时左右发生,半卧位、身体前倾或剧烈运动可以诱发,酸甜食物可使这些症状加重。餐后、夜间睡眠时胃内容物从食管反流至咽、口腔则可引起咽干、咽痛、咽酸、口酸等症状。

通常,反流性食管炎上述主要症状表现明显,但在临床上却常被误诊。这主要是因为反流性食管炎可导致多种并

发症。如反流性食管炎可继发食道痉挛,可引起吞咽不顺,形成食管斑痕,造成食管狭窄;若反流的胃内容物浸渍咽部、声带、气管,能够引起慢性咽炎、声带炎和气管炎,甚至吸入性肺炎,使咽痛、哮喘、咳嗽、夜间呼吸暂停、心绞痛样胸痛反复发作。如果医者掉以轻心,不去寻根刨底,就会忽略原发病反流性食管炎,以致劳而无功,使并发症和原发病越来越严重。

## 中医治疗取得极大突破

张世筠主任表示,中医学认为反流性食管炎以脾胃虚弱为本,气滞、血瘀、气逆、火郁为标。常见的临床证型主要有:脾胃虚弱、疲倦乏力、食欲不振、胸脘痞满堵塞,食物自觉停滞不化,多食则甚,脉细,舌淡,苔薄白或苔薄腻。气滞:胸脘胀满、胀痛,以胀为主,攻痛连肋,按之较舒,暖气频繁,暖气则舒,常因情志不舒而加重,脉弦或沉弦,舌红,苔薄白。血瘀:胸骨下刺痛,部位固定,食后加重,吞咽梗阻,胸膈

满闷,舌质紫暗或见瘀斑、瘀点。气逆:胃气上流则胸脘痞满,噎噎不休,恶心呕吐,噎食,舌淡,苔薄白,脉细弦。火郁:心烦易怒,泛酸嘈杂,胸脘灼热,口苦,口干欲饮,大便偏干,脉弦数,舌红,苔薄黄,兼挟湿热者苔黄腻。

中医在治疗方面能谨守病机,以辨证论治为准绳,治病求本,又兼顾其标。多数病人常能取得持久良好的疗效。不仅能较好、较快消除灼烧、疼痛、泛酸、吞咽不顺等症状,

而且治“本”,可以增强食管下端括约肌的张力,使食道胃收缩节律有力,胃内容排空加快,改善贲门弛缓,防止胃内容物反流。张世筠主任刻求古训,融会新知,通过多年临床实践选择出了治疗本病的有效方药,使疗效极大提高,在一定程度上突破了治疗本病的难点。对于个别泛酸严重的病人,在应用中药的同时,适当选用中和胃酸的西药,中病即止,可以减轻病人的痛苦,缩短疗程。

## 生活中也要讲究适当调护

日常生活中,酒精、咖啡因、脂肪、酸甜食物、吸烟等可以影响食管下端括约肌的功能,诱发反流性食管炎,所以患有反流性食管炎的病人,要忌酒、咖啡、巧克力、过多脂肪、酸

甜食物、烟。同时不宜过饱,裤带不宜束得过紧,避免餐后即平躺,卧时床头抬高20-30厘米。

为了减少发病,患者应养成良好的习惯,防患于未然。此

外,胃炎、胃和十二指肠溃疡、肥胖、便秘等因素也可诱发本病。积极预防,应用中西医结合的方法治疗这些疾病,能大幅度地降低反流性食管炎的发病率。

### ■小贴士

#### 中医妙法巧护脾胃

对于脾胃问题:“三分靠治,七分靠养”,下面为大家推荐几个最为简单易行的养脾胃小方法,养好脾胃:

#### 揉带脉

位置:带脉穴位于人体侧腹部,在第11肋骨游离端下方垂线与脐水平线的交点上,肝经章门穴下1.8寸处。

方法:先搓热双手,然后双手重叠,置于腹部,以肚脐(神阙穴)为中心,右手四指或手掌以略重的压力顺时针揉腹部,由小到大转摩36周,再逆时针方向由大到小绕脐摩36周,早晚各做一次。

作用:有增加胃肠蠕动、理气消滞、增强消化功能和防治胃肠疾病等作用,此法对便秘的治疗也非常有效果。

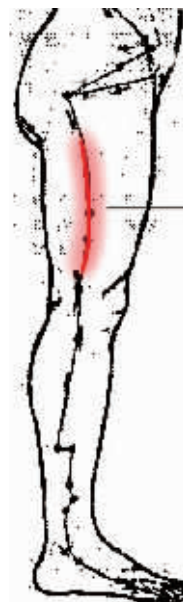


#### 摩鼻头

位置:鼻子的鼻尖部位。

方法:每次按摩鼻头20分钟左右。

作用:能改善胃胀气等症状。



#### 敲胆经

位置:这里指的是大腿外侧的足少阳胆经的循行路线,而不是整条胆经。

方法:每天在大腿外侧的足少阳胆经循行路线上用力敲打,左右各两百下,以每秒大约两下的节奏,才能有效刺激穴位。时间大约15分钟。

作用:刺激胆经,能强胆胆汁分泌,提升人体的吸收功能,提供人体造血系统所需的充足材料。

#### 踮脚尖

位置:太冲穴——第一、第二趾骨结合部的凹陷中。冲阳穴——胃经的原穴,位于人体的足背最高处,拇长伸肌腱和趾长伸肌腱之间。

方法:脚尖着地,脚后跟抬起,能抬高多抬高。可以踮着脚尖走路,也可以试试踮着脚尖站个十来分钟,记住在踮脚尖时要尽可能地把脚踮得高一点,这样效果才会好。

作用:此法有助于胃肠功能较弱的人提升胃肠功能。

北京晨报记者 祝凤岚