

返流性食管炎

定义:

- 胃或小肠内容物反流入食管引起食管下段粘膜炎、溃疡甚或狭窄，称为反流性食管炎。病人常有胸骨后烧灼痛、钝痛及吞咽困难的感觉。



病因：



- **生理性胃食管反流：**正常人用餐后虽也会有少量胃内容物反流入食管，但通过食物重力，食管向下蠕动及唾液吞咽作用，为时短暂，常无不适感，这种反流称为生理性胃食管反流。
- **病理性胃食管反流：**当“下食管括约肌”功能不全，食管清除反流物功能低下时，就会使食管黏膜受损，引起病理性胃食管反流。

并发症：

- 1.上消化道出血
- 2.食管狭窄
- 3.Barrett食管



临床表现：



- **(一)食管症状：**

- 1.典型症状：**烧心**和**反流**是本病最常见的症状。

- 2.非典型症状：除食管症状，还有胸痛，由反流物刺激食管引起，发生在胸骨后。

- **(二)食管外症状：**

由反流物刺激或损伤食管以外的组织或器官引起，如**咽喉炎**、**慢性咳嗽**和**哮喘**。

药物治疗：



- 1、常用的药物有奥美拉唑（40mg/日），雷贝拉唑（20mg/日），埃索美拉唑（40mg/日）等伏诺拉生20mg/日。反流性食管炎患者需用PPI的剂量为消化性溃疡治疗量的两倍，疗程至少8-12周。
- 2、促动力药：促动力药有一定的治疗作用，但单独使用疗效差，其不良反应也限制了它们的应用。



- 3、其他：制酸剂可中和胃酸，常用的药物是含有铝、镁、铋等的碱性盐类及其复合制剂，可用于解除症状。铝碳酸镁有吸附胆汁的作用，能保护食管黏膜，有利于食管炎的愈合。
- 4、维持治疗：PPI几乎可以愈合所有的食管炎，但停药6个月后的复发达80%，反流性食管炎必须进行维持治疗。

一般治疗：



- 改变生活方式与饮食习惯。
- 为了减少卧位及夜间反流可将床头抬高15~20cm。
- 避免睡前2小时内进食。
- 避免进食高脂肪、巧克力、咖啡、浓茶等。
- 应戒烟禁酒。

护理：



- 1、进餐有规律，饮食以高蛋白、高纤维、低脂肪为主。平时多进食清淡、高维生素的新鲜蔬菜和水果。
- 2、少食多餐，避免饱食，还应注意餐后宜直立，不宜平卧，不宜多食辛辣食品、浓茶、咖啡及其他酸性食品及饮料，以减少胃酸分泌量。
- 3、在进食后的2小时应采取半卧位，即将床头抬高约15-20厘米，以减少胃肠内容物反流的机会。肥胖者应限制饮食，以期减轻体重，降低腹腔压力。

护理：



- 4、在医生指导下给病人服用能中和胃酸、保护胃粘膜的氢氧化铝凝胶及镁乳等药物，每次口服20毫升左右，于进食后2小时及睡前服用；亦可服用胃复安10毫克，餐后服；甲氰咪胍0.2克，每日3次。
- 5、保持良好心理状态，避免或克服忧思郁怒等不良刺激。

健康教育



- **一、生活上应注意：**

- 1. 保持心情舒畅，参加适宜的体育锻炼，如慢跑，散步，打太极等等。
- 2. 晚餐不宜吃得过饱，避免餐后立刻平卧，就寝时床头整体宜抬高10厘米~15厘米，对减轻夜间胃液反流是一个行之有效的好办法。



健康教育



- 3. 改变不良睡姿。有人睡眠时喜欢将两上臂上举或枕于头下，这样可引起膈肌抬高，胃内压力随之增加，使胃液逆流而上。
- 4. 尽量减少增加腹内压的活动，如过度弯腰、穿紧身衣裤、扎紧腰带等。

健康教育



- 5. 忌酒戒烟。由于烟草中含尼古丁，可降低食管下段括约肌压力，使其处于松弛状态，加重返流，酒的主要成分为乙醇，不仅能刺激胃酸分泌，还能使食管下段括约肌松弛，是引起胃食管返流的原因之一。

戒烟限酒

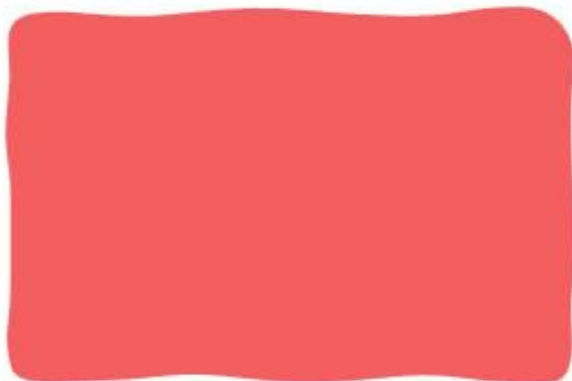
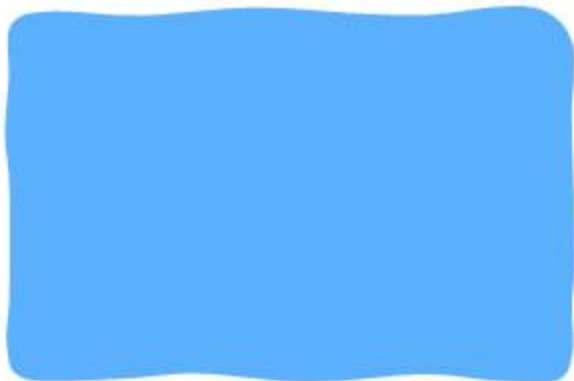
纸烟一支烟，害处大无边。
烟酒不分家，害了你我他。
不抽烟，少饮酒，健康长寿九十九。



健康教育



- 6. 肥胖者应该减轻体重。因为过度肥胖者腹腔压力增高，可促进胃液返流，特别是平卧位更严重，应积极减轻体重以改善返流症状。
- 7. 生活要有规律，按时作息，劳逸结合，保证充足的睡眠，适寒温，随气候之变，增减衣被，防迎风沐浴，涉水淋雨，久处湿地，夜深露卧，纳凉取暖，也宜适



谢谢!