

夜深人静咳咳咳 原来是胃“捣鬼”

刘女士最近有个烦心事，每天半夜都咳醒，白天嗓子也很不舒服，反复清嗓。本来以为是咽炎发作，可是抗生素、止咳药吃了一个多月，效果却不好。来到医院才知道，是胃反流引起的“反流性咽喉炎”。每天深夜咳咳咳，竟是胃反流惹的祸？这是什么原因，且听药师分析……

咽喉炎是怎么跟胃扯上关系的？

要说胃和嗓子离得那么远，它们是如何产生纠葛的？其实，反流性咽喉炎是一种常见的内科疾病，是胃内容物异常反流至咽喉部引起的不适或黏膜损伤。

在食道下、下段各有一块环状肌肉，称作食管括约肌。

食管括约肌是咽喉和食管之间的屏障，既能阻止空气进入食道，也能防止胃反流物从食管进入咽喉。

食管括约肌则是胃与食管之间的“把门兵”。当下食管括约肌松弛、胃内压升高等情况发生时，食物会从胃进入食道，也就是我们常说的胃反流。

当高位反流反复暴露、食管括约肌松弛时，就会导致咽喉症状。此外，反流物的微吸入还会导致气管或肺部的症状。

这些嗓子的症状或是胃“闹”的

我们能否发现反流性咽喉炎的蛛丝马迹？反流性咽喉炎一般症状并不典型，部分患者可有明显的反酸和烧心的症状，在喉镜检查中，可见咽喉部的充血、水肿或增生，甚至糜烂。

反流性咽喉炎最常见的症状是咽喉部分泌物增多、咽干、咽痛、间歇性声音嘶哑、反复清嗓、咽喉异物感等。不仅如此，反流物进入喉、气管和肺还会导致咳嗽、咳痰、哮喘、支气管扩张，严重者还会导致吞咽困难、喉痉挛、喉癌等。

反流性咽喉炎如何自我判断？我们可以通过反流症状指数来初步判断自己的反流情况。近几个月里，如果以下9个症状一直困扰你，从没有症状给0分到症状非常严重给5分，分六档打分：声嘶或发音障碍；持续清嗓子；痰液过多或鼻涕倒流；吞咽食物、水或药片不

利；饭后或躺下后咳嗽；突发不畅或反复窒息发作；烦人的咳嗽；喉呛异物感；烧心、胸痛或胃痛。当量表总分超过13分时，就可能存在反流性咽喉疾病。当然，仅凭自测不能确诊疾病，临床上还需要通过喉镜、24小时食管-咽喉pH联合阻抗监测、咽部蛋白酶监测等手段来进一步检查。

对付反流性咽喉炎抑酸治疗最有效

反流性咽喉炎药物治疗的方法可有多种选择：

质子泵抑制剂 目前对于反流性咽喉炎最有效的治疗是抑酸治疗，首选质子泵抑制剂（PPI），也就是我们常说的“拉唑”。PPI的推荐治疗方案一般为标准剂量，每天2次，饭前30至60分钟服用，一般疗程6至8周，症状消失后可遵医嘱逐渐减停。常见药物有艾司奥美拉唑、奥美拉唑、雷贝拉唑、泮托

拉唑、兰索拉唑等。

H2受体阻滞剂

H2受体阻滞剂也是一种常用的抑酸剂，当患者不耐受或不适合PPI治疗时，还可以使用H2受体阻滞剂用于反流性咽喉炎的治疗。常用的药物有法莫替丁、雷尼替丁等。

促胃肠动力药

由于食管低动力状态是胃食管反流常见的诱因和加重因素，口服促胃肠动力药物，协调胃肠运动，防止食物滞留，加快胃部排空，有助于优化并加强胃食管反流屏障，改善咽喉反流症状。常见的药物有莫沙比利、多潘立酮等。

值得注意的是，对于反流性咽喉炎的药物治​​疗来说，抑酸治疗是目前公认的治疗策略，但是一部分患者停用药物后仍可能复发。

此外，对于反流严重、药物治疗无效或症状反复出现的患者，还可以选择内镜下治疗或者腹腔镜手术，来增加反流屏障功能，改善症状。

已经中招四个方法预防复发

患有反流性咽喉炎，我们还能做什么？生活方式的改善是我们控制反流症状和预防复发的重要手段，我们应做到以下几点：

少食多餐，细嚼慢咽，以促进唾液分泌和食管蠕动，餐后应保持直立体位；饮食清淡，避免进食可能促进反流的食物（烟酒、浓茶、咖啡、橘子、猕猴桃、西红柿、巧克力、薄荷、高脂食物等）；睡前3小时不进食，平躺时应适当抬高床头，餐后避免屈膝或倒立；控制体重。

反流性咽喉炎的治疗往往是漫长而复杂的，如果出现咽喉部不适、声音嘶哑、咳嗽、反流等症状，应及时就诊，在专业医师的指导下坚持治疗。

天气转凉 这样养护“肺”很重要

爬楼梯会气短，一抽烟就咳嗽、咳痰，明明呼吸很急促，但仍感觉不能获得足够的空气……很多人认为的正常现象，其实隐含着慢性阻塞性肺疾病的关键信号。

专家提醒公众，现在天气日渐转凉，冷空气频繁光顾使呼吸道更容易受到刺激，这个时候也更容易诱发慢阻肺。

慢阻肺的危害可殃及全身

慢阻肺看似离我们很遥远，其实与高血压、糖尿病一样，是一种常见的慢性疾病。只不过慢阻肺更为“狡猾”，大家对它的知晓率很低，使得它冠有“沉默杀手”的名号。

顾名思义，慢阻肺就是人体气道阻塞导致的呼气时气流受限。大家常说的老慢支、老慢喘、肺气肿等都属于慢阻肺的范畴。空气中各种有害物质通过人体呼吸，进入到气道、小气道、肺泡等部位，引发炎症反应，进而导致气道水肿、分泌物增加、肺组织结构破坏等问题。

慢阻肺最常见的表现是呼吸困难、咳嗽、咳痰。慢性咳嗽和咳痰常常先于气流受限而多年存在。随着病情的逐渐恶化，简单活动时也常常需要竭力呼吸，这会使日常活动变得困难，工作和生活都受到限制。

慢性病防治所的专家介绍，慢阻肺还可以导致全身不良反应，包括全身炎症反应和骨骼肌功能不良，并促进或加重并发症的发生。慢阻肺常与其他疾病合并存在，最常见的是

心血管疾病、抑郁和骨质疏松。

目前，慢阻肺是世界范围内导致死亡的第三大原因。随着慢阻肺危险因素持续暴露和人口的老齡化，可以预见在未来的几十年中，慢阻肺的健康危害和社会影响将持续增加。

快来自测 有三症状就要小心了

肺功能检查是诊断慢阻肺的“金标准”，但是这需要到医院才能完成。大家也可以先通过下面的几个问题做一个简单的自测：

- ①您是否在多数的日子里经常咳嗽？
- ②您是否在多数的日子里经常咳痰或黏液？
- ③您是否比同龄人更容易喘不过气来？
- ④您是否超过40岁？
- ⑤您是否现在吸烟或曾经吸烟？

慢性病防治所的专家建议，如果对上述问题有三个以上的回答是肯定的，那就该去咨询专业医生了。

除此之外，我们还可以通

过一些简单的实验来评估自己的肺功能状况：

- ①点燃一根火柴，距离15至20厘米使劲对它吹气，看火柴能否熄灭。
- ②用不紧不慢的速度能否一口气上三楼，并且感觉不到明显的气急与胸闷。
- ③6分钟内能否步行400至700米。

如果能够做到，那么说明您的肺功能尚可，否则，就提示肺功能有受损的可能。

保护肺部健康 这几点很关键

慢阻肺的主要原因是接触烟草烟雾，这包括吸烟和被动吸烟，也就是我们常说的接触二手烟。除此之外，室内外的空气污染、职业粉尘和化学品（如蒸汽、刺激物和烟雾）的接触等，也可能导致慢阻肺。

目前，慢阻肺虽不可治愈，但早识别和减少接触危险因素对于慢阻肺的预防和治疗都非常关键。

避免吸烟 避免吸烟以及任何形式的烟草烟雾接触，是保护肺部健康最重要的一件



事。许多慢阻肺患者是吸烟者，任何形式的烟草制品接触都可能造成慢阻肺的发生。

避免有害物质暴露 除烟草烟雾之外，室内外的空气污染和特定的职业刺激物如烟雾、灰尘或化学品暴露也会增加慢阻肺的发生风险。尽量避免接触可能使呼吸感到困难的烟雾。居家要注意有效通风，使用清洁烹饪燃料，保持室内空气清新。当室外有浮尘或严重污染时，应记得及时关闭门窗。

保持机体的强壮 保持强壮的机体，维持健康的体重，同样有益于肺部健康。规律的身

体活动和健康的饮食习惯可以帮助我们做到这一点。

接种疫苗 必要时接种重要疫苗也有助于保持肺部健康。比如，在流感高发季以及冬春季节交替时，提前接种流感疫苗可以有效遏制流感病毒所诱发的慢阻肺急性加重；接种肺炎疫苗，可预防慢阻肺并发肺部感染，引起呼吸衰竭，有效保护肺功能。

对于已确认患有慢阻肺的人群，则应遵循专业医生的医嘱用药，并定期就诊，以评估自身的健康状况。