

孕期胃食管反流 如何用药才安全

▲ 西安市胸科医院 谢琨

以胃部烧灼、泛酸为主要表现的胃食管反流是妊娠期间常见的不良反应，通常症状发生在妊娠的前三个月，特别是第二、三个月。据报道，30%~50% 的孕妇在妊娠期间有此症状，更有孕妇即便到了孕晚期也会受到此种症状的影响。

妊娠期胃食管反流的治疗应遵循阶梯疗法。大多数症状轻微的孕妇通过改变生活方式，胃部烧灼的症状就能得到缓解。质子泵抑制剂（PPIs）类药物是在改变生活方式、抗酸剂或H2受体拮抗剂治疗无效时才启用，即除难治性、严重的胃食管反流外，不推荐妊娠妇女使用质子泵抑制剂。

首先了解一下药物的妊娠期分类，1979年美国食品药品监督管理局（FDA）根据药物对动物和人类胎儿具有不同程度的致畸危险，将药物分为A、B、C、D、X五类。简单来说，A类是妊娠期可安全应用的药物，以此类推，X类就是最危险的药物。除非疾病特殊原因，一般推荐妊娠妇女用A类或者B类药品，我国目前围产期用药多参照此分类标准。

抗酸药的作用是中和胃酸，在抗酸药发明之前，人类咀嚼了几百年的含钙物质来缓解胃酸症状。抗酸药物能够快速有效的缓解妊娠期胃部灼热、反酸等症状，约30%~50%有症状的孕妇使用抗酸药后，症状完全缓解。抗酸药尚未被FDA分类。虽然含有铝、钙和镁组成的抗酸剂在妊娠期间被认为是安全的，但含有三硅酸盐和碳酸氢钠的抗酸剂应避免长期、高剂量

使用。

海藻酸盐主要存在于褐藻的细胞壁和细胞间黏胶质中，直接作用于胃内容物，起到中和胃酸、抗反酸的效果。被认为是安全有效的药物，可以用于妊娠期妇女。海藻酸盐的作用机制是替代胃酸从而起到促进食管以及胃部蠕动和排空等功效，最终防止和减轻胃食管反流现象。

硫糖铝由于几乎不被吸收，因此是一种非常安全的药物，在怀孕期间（以及哺乳期间）可以放心的使用。与改变饮食和生活方式的干预措施相比，硫糖铝显著增加了胃灼热和反流症状的缓解。目前为止，硫糖铝没有报告母亲或胎儿的不良事件。在动物研究中，即使在比人类使用剂量高50倍的情况下，也没有生育力或致畸的不良事件。然而，它仍被FDA分为B类药物，因为在妊娠期妇女中没有进行充分的试验。

H₂受体拮抗剂可以抑制胃酸、胃蛋白酶和胃泌素的分泌，而改善妊娠期间泛酸、烧灼等症状。在过去的40多年里，西咪替丁和雷尼替丁在孕期胃部不良反应的治疗中使用非常广泛，但后来证实只有雷尼替丁在孕期应用安全有效，因此成为治疗孕期胃食管反流的首选的H₂受体拮抗剂。所有H₂受体拮抗剂都属于妊娠期用药B类。

甲氧氯普胺是一种多巴胺（D₂）受体拮抗剂，同时还具有5-羟色胺4（5-HT₄）受体激动剂效应，对5-羟色胺3（5-HT₃）受体有

轻度抑制作用，具有较强的中枢性镇吐作用。

它能增强食管蠕动，促进胃排空来改善胃食管反流症状。在妊娠期，它的主要用途是治疗恶心和呕吐，妊娠期用药归为B类。

与甲氧氯普胺类似，西沙必利是5-羟色胺4（5-HT₄）受体激动剂，它能刺激胃收缩，加速胃排空。此外，它还能通过增加十二指肠和空肠的蠕动来促进肠道运输。但由于其在动物研究中具有生殖毒性，在人类中无对照研究资料，因此西沙必利属于妊娠期药物的C类，建议避免使用。

PPIs类药物虽然在妊娠期未被广泛应用，但其在妊娠期合理应用需要引起关注，PPIs是通过直接抑制胃壁细胞内管泡膜上的酶来抑制胃酸分泌的强效抑酸药物。PPIs对食物刺激引起的壁细胞泌酸抑制作用最强，故应在早餐前30~60 min服用。目前，PPIs是治疗胃食管反流、胃和十二指肠溃疡等疾病最有效的药物之一。这类药物包括奥美拉唑、埃索美拉唑（S-奥美拉唑）、兰索拉唑、泮托拉唑和雷贝拉唑等。

1989年上市的奥美拉唑，是第一个进入市场的PPIs制剂。在动物的生殖研究中，当剂量分别约为人体推荐剂量的345倍和172倍时，它产生了与剂量相关的胚胎和胎儿死亡率，因此FDA分类为C级。虽然有在孕期接触奥美拉唑导致出生缺陷（包括心脏缺陷）的报道，但没有证据表明两者有因果关系。目前的数据表明当奥美拉唑剂量为20~60 mg/d，即使在妊娠早期应用，也可归为低风险。兰索拉唑和泮

托拉唑在动物的生殖研究中，未发现生育能力下降或胎儿毒性。在妊娠早期使用泮托拉唑与重大畸形之间不存在因果关系。妊娠期使用埃索美拉唑（尤其是在头三个月）与先天性畸形之间不存在因果关系，这表明埃索拉唑使用风险较低。除奥美拉唑外，其它PPIs类抑制剂FDA都归类为妊娠期B类药物。

2015年，FDA用叙述性文字取代了这些字母，以说明药物在妊娠期、哺乳期和生殖期的风险和益处，以帮助医生和用药患者更好的了解药物。在《妊娠和哺乳期用药》这本书中质子泵抑制剂在孕期使用都是低风险的，而奥美拉唑作为第一代PPIs，有最多的安全性数据支持，仍作为妊娠期胃食管反流重症患者的首选PPIs。然而，妊娠期间胃部不良反应若使用PPIs，仍需要谨慎考虑、权衡利弊。如果妇女在妊娠早期无意间服用了PPIs，目前已知的风险较低，不作为终止妊娠的依据，但需要进一步的到医院找专科医生做相关检查。

综上所述，妊娠期间大约三分之二的孕妇在妊娠期间若出现胃部灼烧等胃食管反流症状，治疗遵循“阶梯式”疗法。大多数有轻度症状的孕妇可以通过生活方式的改变症状得到缓解。那些保守治疗无效的孕妇可以考虑药物治疗，抗酸药、海藻酸盐和硫糖铝是一线治疗药物。如果症状持续，可以使用任何一种H₂受体拮抗剂。质子泵抑制剂仅用于有难治性症状或复杂性胃食管反流的妊娠女性。

有胃癌家族史 如何降低患病风险

▲ 铜陵市人民医院 黄万中

在现代社会中，随着饮食和生活方式的改变，胃癌已成为全球范围内的一大健康问题。特别是对于那些有胃癌家族史的人群而言，预防和降低患病风险显得尤为重要。

认识胃癌家族史的影响 胃癌的形成涉及复杂的基因和环境因素。研究表明，有胃癌家族史的人群，特别是直系亲属中有胃癌病例的个体，其患病风险显著高于普通人群。这主要是因为家族成员可能共享某些易感基因，同时也有相似的生活习惯和饮食模式。然而，家族史并不意味着注定患病，而是提示需要加强预防和监测。

有胃癌家族史的人往往对这个疾病心存担忧，但需要明确的是，家族史只是一个风险因素之一，绝不是决定性命运。有家族史的人更应关注自己的健康状况，保持警惕，并采取积极的预防措施。了解胃癌的早期症状，保持定期检查，可以为疾病的早发现和早治疗创造条件。

饮食调节与风险降低 饮食在预防胃癌方面起到至关重要的作用。以下是一些科学证据支持的饮食建议。（1）多摄入新鲜蔬菜和水果：研究发现，富含维生素C、β-胡萝卜素及其他抗氧化物的蔬菜水果有助于降低胃癌风险。绿叶蔬菜、柑橘类水果和其他颜色丰富的蔬菜都含有抗氧化成分，能够中和有害的自由基，保护胃黏膜。（2）减少盐腌和烟熏食物的摄入：高盐饮食和腌制食品是胃癌的高风险因素。盐腌和烟熏食物中的硝酸盐和亚硝酸盐在体内可能转化为致癌物质，长期摄入会对胃黏膜造成损伤。因

此，建议减少这类食物的摄入，转而选择新鲜食材进行烹饪。（3）避免过度加工的食品：加工食品中通常含有防腐剂和添加剂，这些物质可能在长期食用后对身体产生不良影响。尤其是那些含有高脂肪和高糖的食品，应尽量减少，以降低整体的癌症风险。

此外，饮食规律也非常重要。暴饮暴食、不按时进食都会增加胃部的负担，长期如此容易引发胃病，甚至增加癌变的风险。对于有胃癌家族史的人来说，保持良好的饮食习惯，定时定量进食，细嚼慢咽，都是有助于保护胃部健康的具体措施。

健康生活方式的重要性 除了饮食，生活方式的其他方面也对降低胃癌风险起着重要作用。烟草中的有害物质和过量饮酒都会对胃黏膜产生刺激，增加胃癌的风险。吸烟不仅会增加胃癌的风险，还会导致其他多种癌症和心血管疾病的发生。而酒精则对胃黏膜有直接的刺激作用，长期大量饮酒会破坏胃黏膜屏障，增加患癌风险。戒烟和控制饮酒不仅有助于降低胃癌风险，还能改善整体健康状况。

另外，肥胖与多种癌症都有显著的关联。通过规律的运动和均衡的饮食来维持健康体重是预防癌症的重要策略。专家建议每周进行至少150 min的中等强度运动，如快走或慢跑，以促进身体代谢和免疫力。肥胖不仅会增加胃癌的风险，还可能导致其他慢性疾病，如糖尿病和高血压。因此，合理控制体重对于整体健康至关重要。

预防性筛查与定期检查 对于有胃癌家

族史的人来说，定期进行健康检查尤为重要。早期的胃癌症状可能并不明显，但通过定期的内窥镜检查 and 胃部影像学检查，医生可以在早期发现潜在的问题，从而及时采取治疗措施。专家建议40岁以上、有胃癌家族史的人每1~2年进行一次胃镜检查，以便及早发现可能的病变。

定期检查不仅可以帮助早期发现胃癌，还可以检测出其他胃部疾病，如胃溃疡、慢性胃炎等，这些疾病如果得不到及时治疗，可能会增加癌变的风险。通过早期干预，可以有效降低胃癌的发生率，改善预后。

感染的控制与预防 幽门螺杆菌感染是胃癌的重要风险因素之一，尤其是在家族史较强的人群中更应引起重视。幽门螺杆菌是一种常见的细菌，能够引起慢性胃炎和胃溃疡，并增加癌变的风险。检测和治疗幽门螺杆菌感染是降低胃癌风险的重要措施。如果确诊感染，医生通常会根据情况开具抗生素来根除细菌，从而减少未来患胃癌的可能性。

幽门螺杆菌的传播途径主要包括口-口传播和粪-口传播，因此家庭成员之间的交叉感染是需要特别注意的。养成良好的卫生习惯，如饭前便后洗手、不共用餐具等，可以有效降低感染的几率。

压力管理与心理健康 现代生活节奏快，压力大可能间接影响胃部健康。长期的高压状态会引发胃酸分泌紊乱，削弱胃黏膜的防御功能。因此，管理压力、保持良好的心理健康有助于胃部健康。建议通过冥想、瑜伽或其他放松技术来减轻压力，确保充足

的睡眠和休息时间，以提升整体健康水平。

压力管理不仅对胃部健康有益，还对整个身心健康都有积极作用。通过培养良好的兴趣爱好、与家人朋友交流、保持积极的生活态度，可以有效减轻压力，增强身体的免疫力，从而降低各种疾病的风险。

调整饮食结构和生活习惯是每个人都可以采取的预防措施。通过增加新鲜食材的摄入，减少加工食品，戒烟限酒以及保持健康体重，我们可以有效降低胃癌的风险。对于有家族史的人来说，额外关注定期筛查和预防性检测，及时治疗潜在感染，都是非常必要的。

总之，尽管胃癌家族史会增加风险，但通过科学的生活方式管理和预防措施，我们完全有能力降低患病的几率。守护健康，不仅关乎自身，也关乎家人和未来的生活质量。面对胃癌家族史，不必恐慌，而是要以科学的态度积极应对，从饮食、生活方式到定期检查，多方面入手，做到早预防、早发现、早治疗，才能真正守护我们的健康。



来源/千库网