



反流性食管炎的诊疗方法

▲ 阆中市人民医院 刘康

反流性食管炎是食管炎的一种，在日常生活中经常被称为“烧心病”。因为正常情况下，我们的胃酸只存在于胃中，当胃内容物反流到食管，食管烧灼或是受到刺激时，就会产生“烧心感”，长此以往，就会引起食管炎。男女均可发病，中年人居多，临床以反酸、烧心，甚至进食不畅等为主要表现。抑酸治疗是本病的主要治疗措施，一般可治愈，但复发率高。如果出现反流性食管炎就要引起重视，因为反复发作会侵蚀咽喉，导致慢性咽炎、慢性声带炎和气管炎，所以一旦发现反流性食管炎要科学治疗。

反流性食管炎的危害

反流性食管炎主要是指由于胃部 / 十二指肠中的内容物发生异常，反流到食管，而引起食管粘膜发生炎症。可以表现为溃疡、糜烂、纤维化等症状，一旦发病，对人的折磨是非常大的，所以一旦发现症状一定要及时治疗。反流性食管炎一般在就餐后 1 小时

左右，会感觉剑突下、胸骨后或者上腹部有烧灼感，可向身体四周扩散，弯腰的时候症状更为严重，胃液、食管液体和食物反流，咽下食物困难，严重者可食管黏膜溃烂致出血。

反流性食管炎的诱发因素

抗反流屏障被破坏 指的是胃与食管交界处的食管下端括约肌，在正常情况下，会产生较强的高压区域，可以阻止胃部内容物反流至食管中。当腹腔压力下降时，括约肌收缩能力下降，就容易导致反流性食管炎。酒精、咖啡、吸烟，以及多巴胺、β－肾上腺素能激动剂与胆碱能、α－肾上腺素能拮抗药等均可以影响食管下端括约肌功能，而妊娠期、月经后期、口服含有黄体酮避孕药后会引发血浆中黄体酮含量上升，增加反流性食管炎发生率。

食管黏膜保护屏障被破坏 虽然胃酸、食糜、胆汁等会反流至食管，但若有食管屏障的保护，也不会让食管受到损伤。

食管酸廓清功能障碍 如果食管酸廓清功能出现障碍，那么反流物就不能在短时间内被排空，因此会延长胃酸对食管腐蚀时间。

胃十二指肠功能异常 胃排空能力下降，胆酸、胰液等反流进入食管，均可引起反流性食管炎。当发生裂孔疝后，胃与食管连接位置闭合不全，也容易发生反流性食管炎。

除此之外，妊娠呕吐、新生儿生长发育不完善等均可引发反流性食管炎。

反流性食管炎的治疗方法

一般治疗 首先要改变生活方式。应停用或慎用某些对食管有影响的药物，如硝酸甘油、钙离子通道阻断剂、茶碱等。精神心理治疗也不宜忽视，如心情舒畅，减少精神压力、紧张等，有利于改善反流症状及减少复发。其次饮食要保持规律，少食多餐，避免暴饮暴食，并指导患者选择容易消化、低脂的食物，可以适当增加鸡蛋、瘦猪肉、豆制品等蛋白

含量丰富的食物，不吃油炸、烧烤、辛辣刺激等食物，不喝咖啡、浓茶，不吃巧克力等食物。用餐后出现反流症状时可适量饮用温开水。对于吞咽困难的患者可予以流质食物，如果病情严重可以避免经口营养支持，睡觉前 3~4 小时要避免饮食。

药物和手术治疗 反流性食管炎可并发溃疡、出血、食管狭窄、慢性咽炎、气管炎、慢性声带炎等症状，甚至可能引发哮喘、夜间呼吸暂停、心绞痛样的胸口疼痛。因此在常规抗炎治疗的基础上，应该重点关注并发症护理，即时刻关注患者病情，若发生出血、炎症、胸口疼痛等情况且难以控制的时候，应该立即向医生汇报。目前临床上主要使用黏膜保护剂进行治疗，包括硫糖铝、铝碳酸镁等，能中和胃酸和吸附胆汁，保护黏膜免受胃酸和胆汁的侵袭。如果药物治疗无效者，并且产生严重合并症，或者确诊由反流引起严重呼吸道疾病的患者，就需要采用手术治疗。

哮喘的治疗方法

▲ 北川羌族自治县人民医院 周倩

哮喘为一种肺部疾病，其特征为可逆性气道阻塞，气道炎症和对多种刺激的气道反应性增高。哮喘的气道阻塞由联合因素所致，包括：气道平滑肌痉挛、气道黏膜水肿、黏液分泌增加、气道壁细胞（尤其是嗜酸性细胞和淋巴细胞）浸润、气道上皮损伤和脱落。在哮喘病人发病时，一旦没有在第一时间得到及时的治疗与处理，往往会导致病人出现严重的呼吸困难甚至晕厥，因而及时了解哮喘病的症状表现，及时加以辨别十分重要。

哮喘的典型表现

从支气管哮喘的典型表现上来看，在病人发作前一般会有一定的先兆症状，例如打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、胸闷等，此时如果没有及时进行治疗处理，则会导致支气管阻塞加重，进而哮喘发作，在严重情况下，病人只能被迫采取坐位或端坐呼吸，还会出现干咳、咯大量白色泡沫痰，以及伴随紫绀等现象出现。一般情况下症状轻者在一段时间后能够自行恢复，或在使用平喘药物进行治疗后得到缓解；而严重情况下，也有部分病人在药物作用下缓解数小时后会再次发作，甚至出现持续哮喘的情况。除了典型的哮喘表现外，在临床上也存在一些非典型哮喘表现，如咳嗽变异型哮喘，病人在发病后往往会无明显诱因咳嗽长达 2 个月以上，尤其在夜间、凌晨、运动后、冷空气环境下均会诱发加重，使用常规抗生素或镇咳、祛痰药物治疗均没有明显效果，只有使用支气管解痉剂，或是皮质激素才能缓解。

哮喘的治疗方法

哮喘根据有无过敏原以及病人发病年龄的差异，一般可将其分为外源性哮喘与内源性哮喘两种。外源性哮喘躲在病人童年阶段出现，青少年时期发病，病人多有家族过敏史，属于 I 型变态反应；而内源性哮喘一般没有已知的过敏源，多在病人成年后发病，而且这一类型的哮喘一般没

有明显的季节性，可能是由于病人体内感染灶引发的。

从哮喘的治疗来说，目前并没有有效的根治方式，一般来说需要病人长期坚持规范化治疗，从而有效控制哮喘症状，达到减少哮喘复发，或者控制病情不再发作的效果。由此而言，在哮喘的治疗中我们一般可遵循以下目标：完全控制哮喘症状；预防哮喘发作，或控制病情加剧；保持肺功能接近个体最佳值；保持正常的活动能力不受限；提升自我认识与处理哮喘急性加重的能力，从而降低急诊或住院概率；避免药物不良反应；避免发生不可逆性气道阻塞；预防哮喘引起的死亡。

在上述治疗目标的指引下，针对哮喘防治的可采取以下临床策略：

坚持长期抗炎治疗 在治疗中首选吸入激素。常用的吸入药物一般包含倍氯米松（BDP）、布地奈德、氟替卡松、莫米松等。其中后二者具有更强的生物活性，药效作用也更持久。但这一治疗一般需要坚持规律吸入 1 周以上才能起效。

应急缓解症状 这一阶段的治疗首选吸入 β2 激动剂。β2 激动剂主要能够通过刺激呼吸道的 β2 受体，激活腺苷酸环化酶，促使细胞内的环磷酸腺苷（cAMP）含量增加，游离 Ca 减少，从而松弛支气管平滑肌，达到缓解哮喘症状的作用。

针对规律吸入激素后未能有效控制病情的病人，可吸入长效 β2 激动剂或缓释茶碱；也可考虑增加吸入激素量以控制疾病。

对于重症哮喘病人来说，若经过上述治疗仍反复发作，可采取强化治疗。即依据严重哮喘发作处理，予以大剂量激素治疗，在症状得以控制且肺功能恢复后 2~4 天后，逐渐降低激素用量。

除上述治疗措施外，还可采取消除病因，或解除诱发原因；防治过敏性鼻炎，反流性食管炎等合并疾病；免疫调节治疗等综合治疗措施加以控制，避免哮喘发作。

白内障的防治方法

▲凉山爱尔眼科医院 苏茜

提起白内障，相信很多人都不会感到陌生，这是一种眼科常见疾病。这到底是一种怎样的疾病？哪些人群容易患病？又该如何进行预防和治疗？

究竟什么是白内障？

若是将人的眼睛比作一部精密的照相机，那么晶状体就是照相机的镜头。当镜头不清晰或者是坏了，外界的光线将无法正常的进入相机的机身，投影在胶片上形成物象。外界的光线被人体浑浊的晶状体挡住，不能正常的进入眼内，从而导致患者看不清甚至是看不见眼前的事物。这种因晶状体浑浊而导致的视力下降或者失明，通常被称为“白内障”。

四类人群易患白内障

年龄越大越容易 一般而言，越是年龄大的人，越容易患白内障。这是因为随着年龄的增长，人体的各项器官也会逐渐老化，构成器官结构的蛋白质会发生变性，特别是眼睛中的晶状体在发生变性之后，会使它的透明性下降，从而变得浑浊，白内障也会因此出现。鉴于这种情况，中老年人需要定期进行体检，以便在发现问题时，及时采取有效的办法加以应对。

高度近视 生活中患有近视的人不在少数，但高度近视（高度近视一般指的是度数高于 600 度）的人往往比较少见。高度近视的患者除了有近视之外，随着时间的推移，还有可能并发其它眼部症状。如视网膜脱离、眼底病变、白内障（高度近视很容易促使白内障的发生及发展）。

外界光线刺激 一些紫外线、放射性光线等会对人的眼睛产生很大程度的刺激，从而诱发白内障。如我国的高海拔地区西藏，受紫外线辐射较强，通常是白内障的高发地区。

遗传 通常情况而言，往往具有白内障家族史的人患白内障的概率会更高。

白内障的治疗方法

治疗白内障，手术是最有效的手段。就目前来看，临床上常用于治疗白内障的手术方式有两种，分别为超声乳化白内障手术和飞秒激光治疗。

超声乳化白内障手术 这是一种治疗白内障比较安全有效的手术方式。具体来说，就是在眼睛上开一个 1.8-2.2mm 的切口，然后选用笔尖大小的超乳针头通过切口，将眼睛中浑浊的晶体予以粉碎和清除，同时在晶体原来位置，植入人工晶体，并将其进行固定。一般来说，整个手术过程只需要 5-10 分钟，且相比于传统手术来说，创伤小，恢复快，不会留下任何后遗症。

飞秒激光治疗 飞秒激光手术的使用，改变了以往传统的手术方式，整个手术过程无需用刀。根据患者的实际情况进行个性化手术，不仅使手术难度大大降低，还在一定程度上增加了手术的可控性。另外，飞秒激光辅助治疗白内障手术，能够减少超声乳化时超声能量的使用，可使手术中对角膜内皮细胞的损伤降到最低，加快患者手术的恢复，从而提升术后的视觉质量。

白内障预防措施

注意精神调理，应保持心情舒畅，遇事不急不躁，要懂得控制自己的情绪，以免精神压力过大、情绪冲动而导致眼睛受到不良因素的影响。

加强用眼卫生，在清洁眼部时，需使用干净的毛巾或者手帕，严禁用手揉眼睛，以免细菌感染。应适当用眼，做眼保健操或者举目远眺，以此来让眼部适当放松。此外，平日里应保证充足的睡眠，这对眼部的护理来说极为重要。

饮食方面，应以富含蛋白质、钙以及维生素的食物为主。如多吃一些鱼类，不仅可以保持正常的视力，还能对病情进行有效地控制。

积极防治慢性病，包括眼部疾病以及全身性疾病。特别是有糖尿病的患者，很容易引起白内障的发生。对于这种情况，患者应合理的控制血糖，以免给身体带来不必要的伤害。