

# 小龙虾烤串轮番下肚,男子发生食管裂孔疝 警惕胃食管反流“真凶”

不少人有过这样的体验:吃饱喝足后,瞬间一阵胃酸“逆流而上”,引起反酸、烧心。这就是胃食管反流,是临床常见的疾病。

42岁的李先生就遇到了这样的烦恼,在吃了麻辣小龙虾、烤鱼、烤串后,他不仅胃酸反流,而且感觉吞咽时喉咙及心窝疼痛,整个人都没有精神。到江门市五邑中医院外一科(普通外科)就诊后,诊断为胃食管反流,食管下端糜烂,同时有食管裂孔疝。

经过微创手术治疗后,李先生恢复了健康。他表示,再也不敢多吃辛辣刺激的食物了。

文/图 江门日报记者 李银焕  
通讯员 赵晓东 刘森



江门市五邑中医院外一科(普通外科)医疗团队在为患者施行手术。

## A 吃小龙虾后男子出现胃反酸

42岁的李先生喜欢吃麻辣小龙虾,在吃了几顿小龙虾后,吃完便感觉胃反酸,且吞咽时喉咙及心窝疼痛,喝水后好转。之后,他又吃了烤鱼和烤串,结果症状加重,不仅喉咙和胸口疼痛,还出现咳嗽、喉咙有异物感,伴随疼痛,舌头苦涩发麻,整个人都没有精神。

到社区医院检查后,医生以为他得了感冒,开了点药,但李先生吃了症状还是没好转。有一天他半夜难受得厉害,就到三甲医院急诊科就诊。胃镜检查发现,他的胃食管反流,食管下端糜烂,同时还有食管裂孔疝。对此,消化内科医生建议其先药物控制,但效果不佳,一停药就发作。

在内科保守治疗无效后,李先生来到了江门市五邑中医院外一科(普通外科)专家门诊就诊。接诊的副主任医师潘金铎表示,胃食管反流是由多种因素造成的消化动力障碍性疾病,主要的发病机制是抗反流防御机制减弱,也就是食管下端括约肌松弛,以及食管清除能力下降、反流物对食管黏膜破坏作用的结果。

“80%—90%胃食管反流患者主要是食管裂孔疝引起的。”潘金铎表示,该患者长期存在食管裂孔疝导致的胃食管反流,影响日常生活。如果继续保守治疗,仍无法根治,可能一辈子都要吃药控制,且

控制也不理想,所以综合考量下需行手术治疗。为什么喜欢吃小龙虾、烤鱼、烤串,会引起胃食管反流呢?

潘金铎介绍,长期饮酒及刺激性饮食,会破坏食管的结构和功能。同时,经常进食高脂肪含量的食物会导致食管括约肌松弛,导致正常的食管抗反流机制被破坏,食管遭受反流物损伤时可导致胃食管反流。

此外,妊娠妇女、肥胖患者或者经常便秘、呕吐、负重劳动的人腹压增高,可由于腹腔压力增高影响胃食管抗反流屏障。

## B 微创手术解决食管裂孔疝优势明显

治疗胃食管反流及食管裂孔疝的手术方法很多,传统的开放手术往往给患者带来较大的痛苦和较长时间的恢复。

潘金铎仔细研究患者的影像学资料,组织病例讨论,详细制定治疗方案,决定为患者实施腹腔镜下食管裂孔疝修补+胃底折叠术。

经过充分的术前准备,潘金铎和团队成功为患者实施了手术。手术后,李先生反酸、咳嗽、心口痛等症状一并消失了。

“我再也不用吃药了。”术后3个月,李先生来江门市五邑中医院复诊,激动地对潘金铎说,“我这三个月来没吃药,也没有不舒服。”

潘金铎表示,相较于以往的传统手术,腹腔镜下

食管裂孔疝修补+胃底折叠术有明显的优势:

优势一,手术微创化。该手术切口小,最小的仅有0.5厘米,最大的才1厘米,比传统的手术切口(通常要大于15厘米)要小很多,最大程度保留了腹壁或胸壁的软组织完整,大大减少了切口疝的发生,术后几乎是无痛的,且出血也很少(通常在20ml以内)。

优势二,手术时间短。手术在直视下操作,腹腔镜更能放大视野,使操作更精准,出血明显减少,也减少了止血等不必要的操作。

优势三,术后恢复快。一般患者当天手术当天就可以下地,当天行走,大小便可以自理,极大提高了患者的术后生活质量。同时,住院时间缩短,也使

得相应的住院费用降低了。

据了解,江门市五邑中医院外一科(普通外科)是江门市中临床重点专科,中华肝胆胰外科联盟单位,江门市中医药学会普外科分会主委单位。该科室以中西医结合为学科特色,以3D、4K腹腔镜、胆道镜、镭射激光等微创外科技术为发展方向,已全面开展腹腔镜疝修补术、阑尾切除术、胆囊切除术,并常规开展腹腔镜下的胃结肠韧带根治术、胰腺癌根治术、肝癌切除术、甲状腺癌根治术,并在腹腔镜下二步肝切除、精准肝三叶切除、肝门部胆管癌根治术等高难度四级手术已形成突出技术优势,并在五邑地区领先,该科还荣获2022届全国中医综合医院专科排行榜前三十强。

## C 胃食管反流患者应减少脂肪摄入

作为一种典型的消化系统疾病,胃食管反流发病率很高。那么,该如何预防疾病的发生呢?

潘金铎提醒,对于胃食管反流患者,要改变生活习惯,减少脂肪摄入、减少刺激胃酸分泌和反流的食物,比如酒精、含咖啡因的饮料、巧克力、洋葱、辛辣食物、薄荷等;戒烟、减肥;进食后3小时内避免睡眠,进食后多活动;睡眠时抬高床头;减轻工作压力。

“胃食管反流很常见,症状较轻的胃食管反流并不需要手术,只有出现药物控制不好的食管裂孔

疝,比如滑动疝(I型疝),存在呕血、黑便、食管末端狭窄等,有疝嵌顿可能(II、III型疝),存在癌前病变(Barnett食管)等情况才需要手术干预。”潘金铎表示。

当出现胃食管反流时,患者可以服用制酸药物,大多数患者可通过制酸药物来减轻或控制反流症状。常用的药物为H2受体阻滞剂(如雷尼替丁、法莫替丁等),以及质子泵抑制剂(如奥美拉唑、埃索美拉唑等)。

### 医学指导



潘金铎:江门市五邑中医院外一科(普通外科)副主任医师,硕士研究生,擅长肝胆胰、胃肠肿瘤微创外科治疗,尤其是应用荧光导航技术对肝胆胰恶性肿瘤的微创治疗方面,在江门地区处于技术领先。在胃肠肿瘤围手术期康复方面,擅长应用中医药技术,有助于加快患者康复。

### 延伸阅读

#### 重视胃肠镜检查 远离消化道肿瘤

随着生活方式的改变,目前结直肠癌、胃癌、食管癌等消化道恶性肿瘤的发病率较高,值得重视的是,其治愈率和存活率与其发现的早晚密切相关。如果能够早发现,治愈率会大幅上升,达90%以上。

潘金铎提醒,内镜的镜头可以为我们的胃肠道“拍照”,最直观、最准确地帮助我们发现病变,及早治疗。

他建议,以下高危人群一定要重视胃肠镜检查,不能掉以轻心:体检中几项指标异常,如幽门螺杆菌感染、胃泌素异常、胃蛋白酶异常、相关肿瘤指标异常等;年龄大于等于40岁,无论男女,无论有无症状;家庭遗传因素影响,有胃癌家族史;癌前疾病/病变:萎缩性胃炎、肠化、胃溃疡、腺瘤性息肉等;术后残留;长期不良生活习惯:酗酒、抽烟、熬夜、焦虑、重度腌制食品爱好者。需要提醒的是,如果出现胃部酸胀、食欲减退等,这些信号虽然微小,但切不可轻易认为是身体不适应,要高度重视,尽早进行胃肠镜检查排除消化道系统癌变可能性。

潘金铎表示,随着医学技术的成熟发展,内镜检查给人们带来的痛苦已越来越小。如果实在接受不了普通胃肠镜检查,还可以选择无创、无痛的胃肠镜检查。一般麻醉过程在二三十分钟,不会对神经中枢产生不良影响,也不必担心产生副作用等。

## 防暑润肺调脾胃 迎接立秋好时光



立秋后宜多吃银耳等润肺食物,能帮助呼吸系统适应季节变换。

江门日报讯(文/图 记者/梁爽)今日是立秋节气,标志着暑去凉来,是调养身心的关键时期。江门市五邑中医院治未病科中医师林汉瑜介绍,此时暑气未消,秋意也渐浓,人体需要顺应自然变化,以防暑、润肺、调脾胃为重点,为全年健康打下坚实基础。

据悉,立秋后宜多吃润肺食物,比如雪梨、百合、银耳等,它们能润肺去燥,帮助呼吸系统适应季节变换。同时,适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等养阴食物,以益胃生津,顺应秋冬养阴,有利于阳气的收藏。

林汉瑜提醒,减少辛辣食物,增加酸味食品,如苹果、柠檬,以促进食欲,收敛肺气。尝试用苹果醋调制凉拌菜,既开胃又养生。小米粥、山药粥、南瓜粥,易于消化,既能清热又能保护脾胃。晚餐时,不妨用一碗温热的南瓜粥替代重口味的晚餐,给肠胃一个“温柔的拥抱”。

此外,立秋后宜收敛神气,保持心情愉悦,避免悲秋情绪。每天抽出10分钟,进行深呼吸或冥想,让心灵得到放松和平静。早晨进行轻度运动,如散步、打太极拳等,晚上则宜静养,避免大量出汗。

林汉瑜表示,秋季干燥,运动前后做好拉伸,保护关节,防止运动伤害。每次运动结束后,记得进行全身的拉伸放松,特别是腿部和腰部的肌肉,减少运动带来的酸痛感。

在调整作息方面,应顺应秋季阳气收敛之势,尽量做到早睡早起,保证充足睡眠。晚上10点前上床睡觉,早上6点左右起床,让身体与自然的节奏同步。

此时虽白天仍热,但早晚温差大,注意添衣,特别是保护腹部和脚部不受凉。出门前记得带一件轻薄的外套,以备不时之需。

暑热汗多、耗气伤阴,很多人会出现汗多、心悸、气短、咽干口渴、舌干红少苔等症。林汉瑜给大家介绍一款酸酸甜甜的健脾益气生津茶:太子参10克、麦冬15克、石斛10、五味子4克、炒山楂10、蜜枣5个、陈皮1/3个,放入养生壶,煲30分钟,最后放10克枸杞,即可饮用。

此外,青橄榄响螺煲猪扇骨汤也适用于天气炎热干燥所致咽喉干痛、口干口渴、大便干等不适的调养,具有滋阴润燥、清热利咽、开胃的功效。青橄榄6粒、响螺片80克、猪扇骨250克、蜜枣1粒、生姜3片,将所有食材放入汤煲中,加适量清水,大火煮开,转小火煲2小时,放入适量食盐调味即可饮用。

## 女性献血 这些常识要知道

女人如花,需要用心呵护。那么,女性献血前后要注意什么?女性献血者生理期能否献血?接种疫苗后多久可以献血?

首先,女性在生理期以及前后三天暂不能献血。女性的月经实质是机体受神经内分泌系统调节,子宫内膜增生、脱落并伴随出血的生理周期变化。部分女性会有内分泌失调、失血量较大和痛经等症状,建议生理期结束后三天再献血。另外,妊娠期、流产后未满六个月、分娩及哺乳期未产一年暂不能献血。

其次,若女性接种完HPV疫苗,如无发烧不适症状,24小时后可以献血。被动动物咬伤后接受狂犬病疫苗注射者,最后一次免疫接种一年后可以献血。

那么,下蹲后头晕或眼前发黑可以献血吗?生理性的情况是由于体位突然改变,下蹲时人体的血液回流缓慢,而且容易集中到下肢,当突然站起时,血液一时难以到达头部而造成大脑暂时性供血不足,便产生了头晕、眼前发黑或站不住等情况,建议久蹲后缓慢起立缓解,可正常参加献血。

值得注意的是,一些年轻女性想通过空腹献血来达到减肥目的。实际上,空腹献血,非但不能减肥,还容易晕倒,甚至造成献血就容易晕倒的错觉。不同于医院做生化检验中的空腹抽血,献血不能空腹,宜清淡饮食。(江门市中心血站 张乐)

## 高温天气,人的情绪也会“中暑”



“医生,我的情绪有问题。我最近要么提不起劲,要么特别容易生气,以前不是这样的。”看心理科门诊时,黄阿姨焦虑地诉说道。平时,她是一个很有耐心的人,但是近来闷热的天气令她很不舒服,心烦意乱,情绪也变得捉摸不定。

“天气一热,接诊量较平日增加近一成。”江门市中心医院蓬江分院心理科副主任医师雷波这样说。

气温升高真的会导致情绪不稳定吗?记者了解到,正常人平时,约有16%的人在夏季会出现情绪的明显波动,尤其是平时工作、生活压力大的人,波动性更大。这些因高温天气出现的情绪不稳定现象,被称为“情绪中暑”。



高温天气,部分人群出现“情绪中暑”。

### 高温天气有市民“情绪中暑”

“情绪中暑”又叫“夏季情感障碍综合征”,是在持续高温下人体下丘脑的情绪调节中枢容易失调,同时由于多汗,体内水分丢失,血液浓缩,以及钾、钠、氯等元素的流失,导致交感神经兴奋性增加,产生情绪波动且易怒冲动,伴有头痛、心悸、气急、腹痛、乏力等不适。

进入高温天气,江门市中心医院蓬江分院心理科的接诊量较平日增加了近一成。来诊患者中,躯体化障碍和焦虑障碍患者明显增多,其中一部分属于“情绪中暑”。

从北方来江门探亲的黄阿姨,就诊时表情焦虑,说话急促:“我不适应南方高温,吃也吃不好,睡也睡不着,成天一身汗,一吹空调关节又不舒服。”

近两个月来,黄阿姨控制不住地烦躁,像“炮筒子”般一点就着,女儿和女婿说话都是小心翼翼的,小孙子也不敢往她身边凑。近日,黄阿姨又出现心慌、气短、乏力等症状,还以为得了冠心病,查了几次心电图都没问题。经过检查和问诊,黄阿姨被确诊为“情绪中暑”。

外,还与人的出汗多少、睡眠时间和饮食不足有关。天热人容易出汗,加上睡眠和食欲不好,使得体内电解质代谢产生障碍,因而影响大脑神经活动,令人发生情绪和行为方面的异常。

情绪不稳带来的烦躁、愤怒和疲倦感,令人心绪不宁、食之无味、寝之不安。长此以往,造成人体免疫力下降,进而导致各种疾病侵袭,严重损害身心健康。此外,不良情绪破坏人际关系的和谐,易使自己孤立并产生强烈孤独自卑感,且难以全身心投入学习工作,工作质量和效率不尽如人意。

### 医生送上“情绪降温”指南

进入三伏天后,持续的高温酷暑不仅考验人的身体,也会给心理带来影响。如果你常常情绪烦躁、爱发脾气、心情低落,千万别大意,很可能是“情绪中暑”了。雷波介绍,以下人群容易“情绪中暑”:

1. 高强度高风险高压人群。比如长期加班,从事室外高温作业的重体力劳动或危险性较高的工作,承受过重经济压力、职场竞争压力、人际关系压力、生活负担压力等。
2. 内向且不善于表达者。承受的压力缺乏自我调节的能力,又无处宣泄,积压的负面情绪多。
3. 情绪不稳或心理素质较差者。如遇事易激动,控制不住情绪,属于高敏感易焦虑心

理体质。

4. 想法极端或性格偏执者。如不信任他人,喜欢以己度人,争强好胜,理不饶人。

5. 合并躯体疾病者。如高血压、糖尿病、哮喘、厌食症等疾病的人。

6. 特殊生理状态者。如青春期、更年期、月经期,或者处于年老体弱、睡眠不足、长期熬夜等状态。

面对“夏季情感障碍”的威胁,我们该如何有效应对呢?雷波表示,市民应该掌握有效的自我调节方法,为情绪适时“降温”,以保持内心的平和与宁静。

一是做好心理调适。烦躁焦虑的时候立即停下手头的事,听听舒缓轻松的音乐或者做些想象放松训练,在安静的环境里静坐,闭上眼睛想象森林、蓝天、大海等令人凉爽的情景,有助于降低情绪热度。

二是做好防暑准备。避免高温炎热时段外出,不可避免外出也应做好防晒等准备。做好室内通风降温措施,室温尚可时开窗通风,室温高时启用空调、风扇散热设备,但不宜在封闭空间待得久。

三是合理安排饮食起居。尽量增加休息时间,饮食清淡,多吃新鲜蔬菜水果,少吃刺激性食物,适当喝点凉茶、冷饮,少饮酒,不抽烟。出汗多时,在多喝水的同时,适当补充盐分,可多喝些菜汤,有助于预防电解质紊乱引发的神经系统功能紊乱。