

反流食管炎频繁复发？ 内镜诊疗角度分享饮食调理与干预方案

泰安八十八医院 吕西霄

很多朋友做完胃镜查出反流食管炎，吃药后反酸、烧心缓解，可没过多久又反复难受，胸口灼热、饭后嗝气、夜里呛咳睡不着。不少人只靠吃药缓解，忽略日常养护，病情反反复复。从内镜检查的临床观察来看，食管黏膜反复受损，大多和饮食、生活习惯息息相关，下面给大家讲清实用调理与干预办法，减少食管炎复发。

一、看懂内镜下复发根源，避开伤食管的诱因

内镜检查能清晰看到，频繁复发的患者食管下段大多存在充血、糜烂，甚至出现条状破溃，根源在于胃里的胃酸、食物长期往上反流灼伤黏膜。

常见诱发因素分两类：一是饮食刺激，高油、甜食、烈酒、浓茶咖啡会松弛食管下括约肌，挡不住胃酸上涌；二是生活习惯，饭后立刻躺下、弯腰劳作、腹部受压、熬夜情绪差，都会加重反流。

很多人分不清普通胃病和反流食管炎：普通胃病多在空腹时发作，反流不适常在吃饱后、平躺、弯腰时加重，伴随烧心、口苦、咽喉异物感，长期不治理还会损伤咽喉，引发慢性咳嗽，定期做内镜复查能及时掌握食管黏膜恢复情况。

二、调整日常三餐饮食，筑牢肠胃防护屏障

饮食调理是减少复发的核心，内镜医生普遍建议清淡、少食多餐，避开各类刺激食物。

①严格忌口易反流食物：肥肉、油炸食品、奶油蛋糕、巧克力、糯米粽子、红薯、韭菜、浓茶、白酒、碳酸饮料尽量少。这类食物会延缓胃排空，增大胃部压力，极易诱发反酸。②三餐遵循少食多餐：老年人消化能力偏弱，每餐七分饱即可，一天可增加一顿清淡加餐，避免胃部过度充盈。晚餐一定要早吃，睡前3小时不再进食、喝水，防止平躺后胃酸反流侵蚀食管。③烹饪与进食细节：食材以蒸、煮、炖、清炒为主，少放辣椒、醋、大蒜等刺激性调味品；吃饭细嚼慢咽，不边吃饭边说话，减少吞入大量空气造成腹胀嗝气。日常多喝温白开水，不要喝冰水、烫茶，冷热刺激都会损伤食管黏膜。

三、改正生活习惯，减少胃酸反流机会

很多患者服药效果差，问题都出在日常起居上，内镜诊疗配套的生活干预要点简单易执行。饭后不要马上久坐、弯腰做家务或是躺下，站立缓慢散步20至30分钟，帮助胃部排空；夜间睡觉可把床头整体垫高10至15厘米，利用重力阻挡胃酸上返，只垫高枕头效果有限。日常少穿紧身腰带、收腹内衣，避免压迫腹腔升高胃内压力；饭后不立刻拖地、种菜、搬重物等弯腰负重活动。情绪波动、长期焦虑会影响肠胃蠕动，尽量保持心态平和，减少生气、熬夜。

四、规范用药与内镜复查，科学控制病情

确诊反流食管炎后，不能烧心难受才吃药，症状好转就自行停药，极易造成黏膜修复不全，病情反复。需遵从消化科医生指导规律服药，按疗程养护食管黏膜。家中常备对症药物，出现烧心、反酸前兆及时干预，切勿长期依赖偏方、养胃保健品，不明成分可能持续刺激食管。建议大家根据病情定期复查胃镜，轻度患者一年复查一次，糜烂较重、频繁复发人群半年复查一次，医生通过内镜观察黏膜愈合情况，及时调整用药与调理方案。

五、长期温和养护，降低复发概率

反流食管炎属于慢性消化道问题，养护是长期功课，无症状时仍需坚持养护，加固食管与胃部屏障。平时可适度温和运动，饭后揉腹缓解胃胀积食。体重偏高者需控制食量减重，避免腹部脂肪压迫胃部加重反流；吸烟者建议戒烟，烟草会削弱食管抗反流能力。日常注意舒缓情绪，避免胃肠神经紊乱诱发括约肌松弛，减少情绪性反酸。换季时格外注意腹部保暖，受凉会减慢消化速度，容易积气反酸，日常可用薄护肚护住上腹。

总之，反流食管炎频繁复发，单纯依靠药物治标不治本。从内镜诊疗临床经验来看，管住饮食、调整作息、规范用药、定期复查相结合，才能逐步修复受损食管黏膜。大家不用过度担忧，只要坚持清淡饮食、规避反流诱因，养成良好生活习惯，就能大幅减少烧心反酸发作，守护消化道健康。

中老年防脆性骨折，远离骨质疏松危害

南宁市第二人民医院 姚国昆

很多中老年人都有一个认知误区：年纪大了腰酸背痛、身高变矮、偶尔崴脚骨折，都是正常衰老现象，事实上这大多是骨质疏松发出的预警信号，骨质疏松被称为“沉默的杀手”，早期没有明显痛感，骨骼会悄悄流失钙质、骨密度持续下降，骨骼变得疏松脆弱，最终引发脆性骨折，所谓脆性骨折，指轻微外力、日常动作就引发的骨折，比如走路滑倒、弯腰捡东西、起身站立、咳嗽用力等，是中老年群体高发的高危病症，骨折后不仅会带来剧烈疼痛，还可能导致卧床瘫痪、肺部感染、血栓等致命并发症，严重影响晚年生活质量，做好骨质疏松防控、规避脆性骨折，是中老年人养生防病的中中之重。

骨质疏松和脆性骨折之所以高发，核心原因由于中老年骨骼的退行性变化，人体骨量在30岁左右达到峰值，之后逐年缓慢流失，女性绝经后雌激素断崖式下降，钙质吸收效率大幅降低，骨量流失速度翻倍；男性步入50岁后，随着机能衰退、激素波动，骨密度也会持续降低，与此同时很多中老年人的不良生活习惯，进一步加速了骨骼老化，长期久坐不动、极少晒太阳、挑食偏食、过度节食，都会阻碍钙质吸收、加速骨骼钙质流失，抗压能力大幅下降，极易发生骨折。

多数人疏于防护，关键是不懂骨质疏松的早期预警信号，骨骼损耗是循序渐进的过程，早期症状极易被忽视，最典型的表现是全身性腰背酸痛、骨节隐痛，久坐、久站、劳累后疼痛感加重，休息后略有缓解，很多人误以为是腰肌劳损、风湿问题，随着骨量持续流失，会出现身高变矮、驼背、脊柱变形，这是因为椎体骨质疏松压缩变形导致，是骨骼严重受损的重要标志，一旦发展到后期，骨骼韧性极差，无需剧烈碰撞，日常轻微活动就会引发手腕、髋部、脊柱骨折，其中髋部骨折被称为“人生最后一次骨折”，中老年患者骨折后卧床休养，极易引发各类并发症，致死致残率极高。

想要远离脆性骨折，首先要避开中老年常见的养护误区，很多人常年补钙却依旧骨质疏松，根源就是方法错误，最常见的误区是只补钙、不补维生素D，单纯摄入钙质，没有维生素D的辅助，人体无法有效吸收利用，大部分钙质会直接代谢排出，补钙形同虚设，其次是过量补钙、盲目吃保健品，过量补钙不仅无法壮骨，还可能引发肾结石、血管钙化、损伤心脑血管和肾脏，还有部分老人担心运动受伤，常年居家静养，殊不知长期缺乏运动，骨骼得不到力学刺激，骨细胞活性降低，骨量流失速度会更快，骨骼会愈发脆弱。

科学养骨、预防脆性骨折，需要坚持“补钙、促吸收、强骨、防跌倒”四位一体的原则，饮食补钙是基础，优先通过天然食物补充钙质，日常多食用牛奶、酸奶、豆制品、深海鱼虾、西兰花、芝麻酱等高钙食物，三餐规律、均衡膳食，避免长期吃重盐、重糖食物，高盐饮食会加速钙质随尿液流失，加速骨质疏松。

合理运动是强化骨骼的关键，中老年人无需进行高强度运动，避免剧烈负重训练，选择快走、太极、广场舞、哑铃轻力量训练等温和运动即可，规律的力学刺激能够激活骨细胞，提升骨密度和骨骼韧性，同时锻炼肌肉力量，增强身体平衡感和协调性，从根源减少跌倒风险，对于骨密度偏低的人群，可在医生指导下搭配钙剂、维生素D补剂，必要时服用抗骨质疏松药物，定期复查骨密度，根据身体情况调整养护方案。

防跌是预防脆性骨折的最后一道防线，绝大多数中老年脆性骨折，都由居家轻微跌倒导致，老年人居家需做好防护，卫生间安装扶手、铺设防滑垫，清理地面杂物，避免地面湿滑摔倒，起身、转头、弯腰动作放缓，避免体位突变引发头晕失衡；雨雪天气减少外出，穿鞋防滑舒适的平底鞋。骨质疏松和脆性骨折可防可控，衰老不等于骨骼脆弱，中老年人摒弃错误养骨观念，坚持科学补钙、规律运动、做好防护，定期监测骨密度，早干预、早养护，就能有效延缓骨骼老化，筑牢骨骼健康防线，远离骨折伤痛，安稳守护健康晚年。

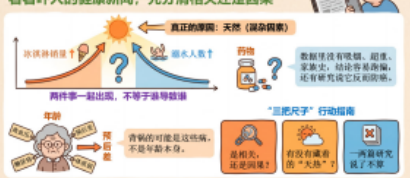
“上年纪、吃某种药更容易得癌”？ 相关不等于因果

武汉大学中南医院 曹警月

刷手机时你八成刷到过这类标题：“某年龄段患癌预后更差”、“某常用药可能增加患癌风险”。看完心里咯噔一下，赶紧分享到家庭群叮嘱爸妈。别急着慌，这类新闻背后往往真有研究撑着，但它们说的话，和你理解的常常不是一回事。有句话得先记住：两件事总一起出现，不等于一件事导致了另一件事。

上年纪、吃某种药更容易得癌？

看看吓人的健康新闻，先分清相关还是因果



打个比方。夏天冰淇淋卖得越多，溺水的人也越多，两条曲线几乎同起同落。你能说吃冰淇淋会把人淹死吗？当然不能。真正的幕后黑手是炎热，它既让人想吃冰淇淋，又把水赶下水，同时推高了这两件事。科学里管这种躲在背后捣乱的因素叫“混杂因素”。看懂这一层，很多吓人的标题就没那么唬人了。

先说年龄和膀胱癌。有研究发现，年纪越大的人患癌预后往往越差，听上去好像“老”本身就是元凶。可没那么简单。年纪大的人往往还背着一堆负担：高血压、糖尿病、心脏不好，身体底子弱，能扛住的治疗有限，有些猛一点的方案医生根本不敢上。这些才可能是拖累预后的真正原因，“年龄”不过替它们背了锅。而且研究数据也有讲究，有的主要覆盖六十五岁以上人群，年轻患者没算进去；有的样本只有几百例，规模偏小，结论未必人人适用。

还有个更有意思的点。我们平时说的年龄按生日算，可细胞其实还藏着另一个“隐藏年龄”，科学家叫它表观遗传年龄，由DNA上的一些化学标记决定。这就好比两辆同年出厂的车，一辆精心保养，一辆露天风吹日晒，十年后跑起来天差地别。同样六十五岁的两个人，细胞的“实际磨损”可能差得很远。光盯着身份证上那个岁数去解释癌症，很可能一开始就找错了对象。

再说药物。有研究提示，某些降糖药和前列腺癌、肾癌、膀胱癌这几类泌尿系统肿瘤的更高发病率似乎有点关联。这类研究用海量医保数据，人数够多是长处，但缺陷也明显：它常常不知道患者抽不抽烟、胖不胖、家里有没有癌症史，而这些恰恰都是影响患癌的大因素。研究者会用统计办法尽量拉平两组人的差异，可效果全看纳入了哪些变量，一旦漏掉关键的，结论就跟着跑偏。更逗的是，还有研究得出过完全相反的结论，说这类药反而防癌。连专家都吵成一锅粥，咱们普通人就更不该看个标题就下判断。

那到底该怎么看这类新闻？给你三把尺子。第一，多问一句：这是“相关”还是“因果”？绝大多数吓人标题其实只到“相关”为止。第二，想想有没有藏在背后类似“炎热”那样的因素在暗中捣乱，把两件本不相干的事硬凑到一起。第三，真要坐实一件事导致另一件事，得靠更严格的对照试验反复验证，一两篇研究说了不算。

说到底，对健康信息多留一份审慎，不被标题牵着走，本身就是一种难得的素养。真正靠谱的结论，从来不是某一篇研究喊出来的，而是无数研究反复验证、相互印证后慢慢立住的。下次再遇到耸动的说法，不必急着恐慌，也不必急着转发，先放一放，交给时间和更多证据去检验。这份从容，往往比任何一条养生知识都更能护住你和家人的健康。