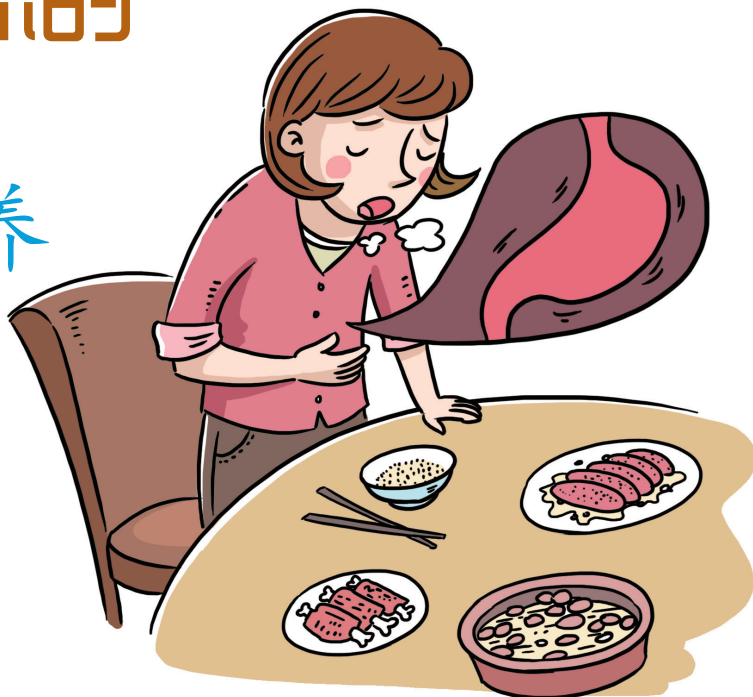


胃食管反流的 中医药 防治与调养

撰文 马淑然 绘图 小四



一天上午，我正在国医堂出诊，一位满面愁容的患者走进诊室向我求助：“马大夫，我们家亲戚的胃病在您这里看好了，我特地从老家赶来，拜托您帮我看看！”我问他胃里有什么不舒服，他说，胃胀反酸已有3年了，于各大医院反复医治效果都不明显，近日出现反酸加重，不但胃里酸，口中也经常冒酸水，食道也有酸酸的感觉，有时还有烧灼感，严重的时候也会胃痛。我对他解释说：“您这是胃食管反流病，我帮您调理一下吧。”病人高兴地说：“太好了，我终于找到救星了。”果然，经过2个多月的调理，困扰他多年的胃病终于消失了。

什么是胃食管反流

日常生活中我们常听人说：就怕见到别人吃酸梅，甚至一想到酸梅就会不自主地泛

酸水，有时没有任何诱因也会口酸、胃酸或有胃烧灼感。其实呀，有这些症状出现时，说明您的“胃口”开始报警了！如果从胃到食道到口腔都有酸酸的感觉，甚至烧灼感，那说明您的上消化道的“防线”快要“决堤”了——这是患上“胃食管反流”病的危险信号呢！那么什么是“胃食管反流病”呢？胃食管反流病（GERD）是指胃、十二指肠内容物反流到食管引起反酸、胃灼痛等症状和食管黏膜的损害，以及咽、喉、气管等食管以外组织的损害。GERD呈慢性过程，临床表现不一，包括反流症状、食管刺激、食管外刺激、并发症等症状。

胃食管反流有哪些表现呢？

1. 反酸

餐后、躺体前屈或夜间卧床睡觉时，有酸性液体或食物从胃、食管反流至咽部或口

腔。此症状多在胸骨后烧灼感或烧灼疼痛发生前出现。

2. 出血及贫血

严重食管炎者可出现食管黏膜糜烂而致出血，多为慢性少量出血。长期或大量出血均可导致缺铁性贫血。

3. 胸骨后烧灼感或疼痛

胸骨后烧灼感或疼痛为该病的主要症状。症状多在餐后1小时左右发生，半卧位、躯体前屈或剧烈运动可诱发，在服用酸剂后可消失，而过热、过酸食物则可使之加重。胃酸缺乏者，烧灼感主要由胆汁反流所致，而服用酸剂的效果显著。烧灼感的严重程度不一定与病变的轻重一致。严重食管炎尤其瘢痕已形成者，可无或仅有轻微烧灼感。

4. 咽下困难

初期常可因食管炎引起继发性食管痉挛而出现间歇性咽下困难。后期则可由于食管瘢痕形成狭窄，烧灼感和烧灼痛逐渐减轻而为永久性咽下困难所替代，进食固体食物时可引起堵塞感或疼痛。

胃食管反流是怎么引起的？

西医认为，引起胃食管反流性疾病的因素众多，大致可分为两类：一类是原发性胃食管反流，主要是食管下括约肌关闭不全等；另一类是继发性胃食管反流，任何引起食管下括约肌压力下降的因素均可造成胃食管反流性疾病，如食管裂孔疝、先天性畸形等。

中医认为，GERD发病不是单一因素所致，在疾病的发生发展过程中往往是多种病因复杂交织在一起。其中，正气不足是本病发病的内在根据，邪气则是发病重要条件。因此，本病正虚主要涉及“气阴亏虚”，由于气阴亏虚，胃食道黏膜生长动力不足，黏膜厚度下降，易被各种邪气侵扰。本病邪实

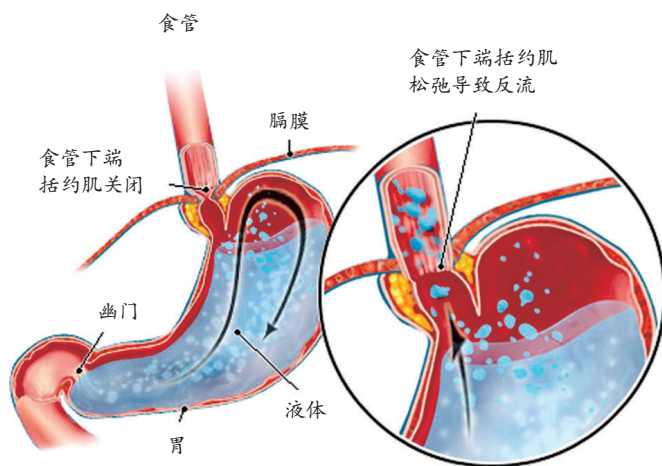


作者简介

马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，中医基础理论系副主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》审稿专家，《中国中医基础医学杂志》编

委，国家中医药管理局职称考试命题组专家，国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家，北京卫视《养生堂》特聘专家，深圳电视台《食客准备养生堂》特聘专家，湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问，中美国际特邀的品质生活专家顾问。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间：北京中医药大学国医堂周一上午、周三晚上。



胃食管反流病理示意图

主要包括“滞”“热”“湿”“瘀”“酸”五个方面。当“滞”“热”“湿”“瘀”等邪气侵及胃、食道，则易发胃酸分泌失常，并易对胃食道黏膜造成损伤。

气滞为先：GERD初期阶段多表现为肝气犯胃，其基本病机为肝胃气滞，胃不降浊而气逆于上。

热邪突出：肝胃气滞郁而化热，因而出现热症的临床表现。

湿邪常见：由于肝气郁滞日久疏泄失常，影响脾运化水湿的功能，就会出现湿症的临床表现，湿阻于胃，胃失和降，气逆于上则引发GERD。

血瘀明显：肝气郁滞无力推动血行，致使瘀血阻滞脉络。

酸多反流：GERD的病机中以胃酸分泌过多为主要特点，由于胃酸多，常易侵蚀胃食道黏膜，出现胃痛及食道烧灼感、反酸。

正虚关键：由于气阴亏虚，胃食道黏膜自我保护下降，易被各种邪气侵犯。李东垣在《脾胃论·脾胃虚实传变论》中云：“胃虚脏腑经络皆无所受气而俱病”，“百病为标，胃虚为本”。气虚则胃黏膜生长动力不足，阴虚则胃黏膜生长的物质基础匮乏，所以气阴虚是各种致病因素侵袭胃食道黏膜的前提和基础。

胃食管反流有哪些危害呢？

胃食管反流病是常见的消化科疾病之一，反流物导致食管炎症、糜烂、溃疡或肠化改变；反流物与咽、喉、声带接触，造成咽炎、喉炎、慢性声音嘶哑；反流至口腔可导致牙病发生，尤其是对牙齿的腐蚀；反流入气管，可以诱发反流性哮喘、慢性咳嗽、间质性肺炎，甚至夜间窒息，不明原因的胸痛、上腹痛等。研究发现其对人群生活

质量的影响不亚于人群中常见的高血压。在严重食管炎基础上，胃食管反流病经反复慢性炎性刺激，食管原有鳞状上皮可被化生的柱状上皮增殖所取代，称为Barrett食管，是食管癌的最危险因素之一。

如何根据全身征象寻体内真正“病根”

气滞：如果您平素多脾气急躁，容易激动恼怒，总是或时不时的呃逆、腹胀、胃脘胀痛、肋肋胀痛，生气后加重，脉多弦，说明您体内气的运动不畅了，中医叫“气滞”。

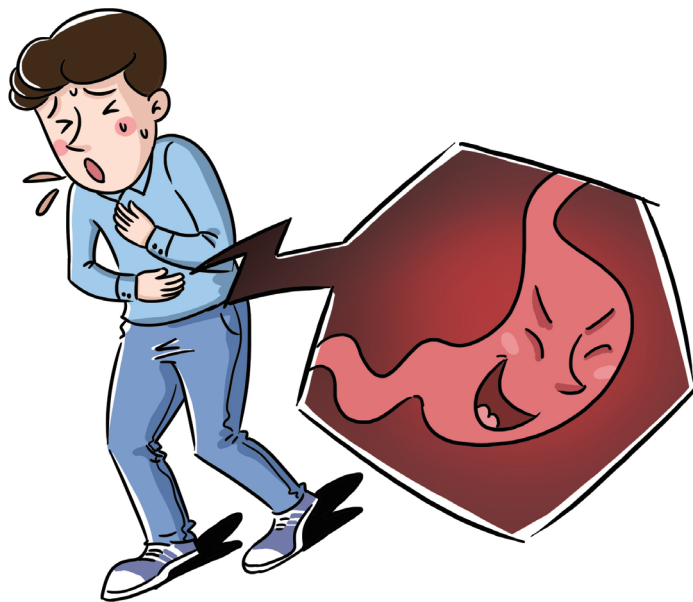
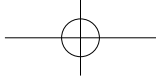
热邪：如果您平素喜欢冷饮食，口苦呕恶，泛酸烧心，心烦易怒，脉弦或弦数，舌红苔黄，说明您肝胃郁热，体内热量堆积太多了。

湿邪：如果您主要表现为恶心，食欲不振，胸闷肢懒，身体困重，舌苔白厚腻，脉象滑或者滑数，说明您体内湿气太大了。

血瘀：如果您嗳气、泛酸、胸闷不舒、伴胸骨后刺痛，或胃刺痛舌质紫暗、可见瘀点，脉象弦涩，说明您体内血液循环不畅了。这里判断的关键点是刺痛——像针扎一样的痛。还可以看一下舌头下面的脉络，如果青紫粗大迂曲，说明体内有瘀血了。

酸多：如果您口酸、胃酸、食道后酸，说明您胃酸分泌太多，上逆于食道和咽喉，顾名思义这是胃食管反流的重要病因。

正虚：如果您饮食稍多即吐，食后腹胀，神疲乏力，语声低微，饮食不馨，大便不成形，脉细弱，舌淡红，说明您气虚；如果您时作干呕，咽干口燥，烦渴思饮，胃里嘈杂似饥，但又饥不欲食，舌红无苔或津少，脉细数，说明您阴虚。无论气虚还是阴虚都是正气亏虚的一种。



胃食管反流如何治疗效果好?

西医治疗

一旦得了胃食管反流，一些人一般采取西医疗。西医疗目的是降低胃内容的酸度和量；增强抗反流屏障能力；加强食管酸清除力；增强胃排空能力；增强幽门括约肌张力，防止十二指肠反流；在有炎症的食管黏膜上形成保护层，以促进炎症愈合。治疗原则是：①减少胃食管反流；②减低反流物的酸度；③增强食管的清除能力；④保护食管黏膜。临床常用药物有抗酸药胃必治、抗分泌药雷尼替丁、质子泵抑制剂奥美拉唑、促动力药如吗丁林等。如果胃食管反流病出现重度食管炎、出血、狭窄等，可以考虑手术治疗。值得一提的是，如果采用西医疗不能除根，建议您最好试试中医结合治疗。中医治疗虽然起效不像西医那样迅速，但可以缓慢持久，最终“除根”。

中医治疗

中医认为，对胃食管反流病的认识：病理因素主要为虚、瘀、痰、热、滞、酸。病位在胃及食管。由于患者气阴亏虚，胃及食管黏膜生长动力不足，黏膜厚度下降，易被各种邪气侵扰；邪气（瘀、痰、热、滞）侵及胃、食管，则易发胃酸分泌失常，并对胃食管黏膜造成损伤。因此，在临床辨证时，就应该以这些“病根”为中心，西辨病与中医辨证结合，中药药理与西药药理结合从而确定相应的治法和方药。GERD治则主要有消滞、清热、祛湿、活血、制酸、补虚。临床常见本病往往是多种因素交织在一起，因此，临床有治疗本病的基本方：半夏10克、黄芩15克、黄连10克、干姜5克、大枣10克、党参15克、石斛10克、沙参15克、麦冬15克、柴胡10克、香附10克、枳实10克、当归10克、丹参15克、三七粉3克（冲服）、生黄芪15克、陈皮10克、生白术10克、海螵蛸15克、浙贝15克、煅瓦楞子30克（先煎）、炙甘草15克。用药思路是：用黄芪、党参、大枣、甘草补气，促进



胃食管反流患者尽量避免辛辣食物、过酸食物、海鲜、动物内脏、坚果和牛奶等

生长动力不足；用沙参、麦冬、石斛滋阴，为黏膜厚度增加提供物质基础；用当归、丹参三七粉养血活血，促进黏膜血液循环和代谢，均为“治本”之用；用黄芩、黄连抗幽门螺旋菌、抵御热邪侵扰；溃疡黏膜糜烂，用白及收敛保护黏膜；胃酸过多用瓦楞子、乌贼骨、浙贝母制酸；用竹茹、瓜蒌、白芷、半夏、陈皮、生姜和胃化痰，降逆止呕；用柴胡、枳实、木香、香附等，对抗“气滞上逆”，均为“治标”之用，药之用与病理因素丝丝入扣，故疗效甚佳。运用此思路和方药已经愈病无数。

胃食管反流如何避免呢？

胃食管反流病主要有六大诱发因素，因此在预防和调养上，要注意避免。

1. 注意饮食宜忌

避免饮食过饱。胃食管反流患者饮食以七八分饱为宜，饮食过饱是胃食管反流病的促成因素，因饮食过饱引起胃中压力增加，胃排空延缓，胃气上逆，导致食物反流到食管，引起烧心、泛酸、打嗝、胃胀等不适。其机理是使食管下段括约肌不能有效关闭，以阻止胃内容物反流入食管。

禁食辛辣、刺激、油腻、酸甜食物。如白酒、茶和咖啡等辛辣刺激之品，高脂肪等油腻之品，草莓、苹果等酸性食品，巧克力、糖果、南瓜、红薯甜味食品。因这些食物常可引起胃酸分泌增加，降低食管下段括约肌的张力，使其抗反流的防御机制下降。

禁忌烤、灼、烫、炙、炸食品。经常食用烤、灼、烫、炙、炸等方法加工的食物，可直接灼伤食管黏膜，诱发病变。

提倡低碱性食品 and 低脂肪、高纤维食物饮食。如发面馒头、发面饼、绿叶蔬菜等。

2. 保持大便通畅

因长期便秘，胃食管反流病者往往胃肠动力下降，排空功能障碍，有内热便秘者

健胃小偏方



※ 健胃牛肚汤

主料：牛肚500克

辅料：淮山药30克，党参10克，陈皮10克，生麦芽30克，薏米30克，生姜4片

做法：将全部原料放入锅内，加适量清水，武火煮沸后改用文火煲2小时，加盐调味即可

功效：健脾和胃，理气宽中

※ 黄芪猴头乌贼汤

主料：猴头菇150克

辅料：鸡肉200克，小茼蒿100克，黄芪、乌贼骨30克

做法：将炒锅放旺火烧热，放菜油烧至七成热，放葱段、生姜丝，煸炒出香味，下鸡块，倒入黄芪、乌贼骨及药汁，放黄酒、精盐，用武火烧沸；再用文火烧40分钟，然后下猴头菇再煮20分钟，撒上胡椒粉，搅匀。捞出鸡块放在碗的底部，再捞出猴头菇片盖在上面

功效：补中气，健脾胃

多，而用力排便，又使腹腔压力增加，诱发胃气上逆而反流。可以常吃白萝卜、胡萝卜、芹菜、黄瓜等有助通便的蔬菜。

3. 注意体位因素

本病常在身体屈曲、弯腰、头低位、仰卧等姿势时诱发或有重烧心感。夜间烧心、胸痛的发作，常在入睡后2~3小时，明显与体位因素有关。因此，应该避免诱发本病的体位。在非睡眠时，宜多采取直立位，避免弯腰扫地和用力提重物等。睡眠时，应取半卧位，简单的半卧位是垫高床头约30°，但此种卧位易于下滑，最好是后背和床尾均垫高，避免穿紧身衣服。

4. 减少季节气候影响

临床所见本病发作常与季节气候有关，春夏之交、秋冬季节转换之时多易引发本病发生。湿热与受寒也是诱发本病的重要因素。因此，应在本病容易发生的季节到来之前进行调养预防。尽量保持胃部保暖，避免

受寒，也要避免在湿热环境中逗留过久。

5. 避免引发胃食管反流的药物

某些药物刺激如阿司匹林、激素、阿托品、胰泌素、异丙肾上腺素等，可刺激胃酸，使食管括约肌压力降低。如果因为疾病必须使用的话，尽量在饭后半小时服用。

6. 尽量避免情志刺激

精神情志因素与消化道的分泌功能及其运动有密切的关系。在愤怒时胃酸分泌增加，容易影响胃气，出现反流发生。

朋友们，得了胃食管反流病并不可怕，可怕的是您没有掌握防治与调养的要领。一旦您掌握了符合预防与调养的原则和方法，相信您一定会有一个强壮的脾胃，健康的食道，健康的体魄和精彩的生活！

(责编 桑新华)