



# 胃食管反流病 高发且容易误诊

## 被称“都市人熟悉的陌生病”

□本报记者 黄葵

据相关调查显示,有10%-30%的人几乎每天都会发生胃反流症状,而40%的人每月至少出现一次。亚洲大部分地区胃食管反流病发病率在2.5%至7.1%,北京的发病率已达10%,且发病率呈逐年增高的趋势。所以胃食管反流病是非常普遍的,应该引起重视。

### 40至60岁为发病高峰年龄

近日,“首都医科大学胃食管反流疾病诊疗研究中心”在北京同仁医院揭牌成立。该中心主任伍冀湘指出,胃食管问题牵涉到消化科、呼吸科、耳鼻喉科、外科等多学科,要从跨学科中找到症结所在,首都医科大学整合了相关优势资源。

伍冀湘介绍说,胃食管反流病发病率随年龄的增长而增加,40至60岁为发病高峰年龄。

据了解,胃食管反流病指胃内容物反流入食管,引起不适症状和(或)并发症的一种疾病。常引起烧心和反流等症状,以及咽部异物感、吞咽痛、吞咽困难、胸痛、上腹痛、嗝气、腹胀、上腹不适等非典型症状和咽喉炎、慢性咳嗽、哮喘等食管外症状,是严重危害健康的常见病和多发病。

### 胃食管问题牵涉消化、呼吸、耳鼻喉等多学科

伍冀湘强调,胃食管问题,牵涉到消化科、呼吸科、耳鼻喉科、外科等多学科,从跨学科中找到症结所在,不但要有全科的经历,更要有细致入微的观察。

胃食管反流病是十分常见的一种胃、十二指肠内容物反流入食管所引起的消化道疾病,它可导致食管黏膜炎症、溃疡乃至癌变,也可引起食管外的疾病如慢性咽炎、鼻窦炎、复发性中耳炎、肺纤维化、哮喘、慢性咳嗽、牙侵蚀症等,严重困扰着人们的工作和学习,在人群中发病率很高。

治疗胃食管反流病的最主要目的在于控制患者的症状、提高患者的生活质量,并且减少和防止一系列严重并发症的发生。内科治疗虽能使一部分患者的症状得到控制,但只能起到缓解症状的作用,停药后则症状又复发,与此同时终生服药亦使得患者难以依从且背上了沉重的经济负担。

### 哮喘、鼻炎患者久治未愈或可去消化科就诊

胃食管反流病又称为“都市人熟悉的陌生病”,国外研究发现,胃食管反流有关症状有70多种,容易让患者找错诊疗科室。比如,有人觉得反复咳嗽、憋气等,就去呼吸科就诊;有人感觉烧心、胸痛,去看心内科,但放了数个支架后胸痛仍未缓解;也有人是咽喉有异物、鼻塞等,选择去耳鼻喉科就诊。临床上,胃食管反流最容易被误诊为哮喘、鼻炎、冠心病、咽炎等。但国内除消化内科外的其他科医生和多数人,对该病还认识不足。专家建议,哮喘、鼻炎、咽炎等患者如果在呼吸科、五官科长期治疗症状没见好转,就应考虑一种可能性,去消化科或胃食管反流中心就诊。

# 11条“低碳游园”线路出炉

## 国庆假日绿色线路串联多处景区

□本报记者 邱勇

国庆期间,市属11家公园集中公布了周边的公交线路,并推出了可乘地铁、公交以及骑车、徒步到达的11条绿色游园线路。另外,在陶然亭公园北门、景山公园南门及东门、天坛公园东门及南门都有临近的公共自行车租赁点,方便市民游客“绿色出行到公园”。

- 11条绿色出行逛公园线路**
- 徒步线路一:中山公园——景山公园——北海公园
  - 徒步线路二:北京植物园——香山公园
  - 徒步线路三:紫竹院公园——北京动物园
  - 地铁线路一(1号线):玉渊潭公园、中山公园、北海公园

- 地铁线路二(4号线):颐和园、紫竹院公园、北京动物园、陶然亭公园、北海公园
- 地铁线路三(5号线):天坛公园
- 地铁线路四(6号线):紫竹院公园、北京动物园、北海公园、景山公园
- 地铁线路五(9号线):玉渊潭公园、紫竹院公园、北京动物园
- 地铁线路六(14号线-西段):中国园林博物馆
- 公共自行车线路一:陶然亭公园北门、天坛公园南门、景山公园南门
- 公共自行车线路二:景山公园东门、天坛公园东门

# 【健康红绿灯】

## 绿灯

### 沙丁鱼可抗癌



研究显示,常吃鲭鱼、秋刀鱼、沙丁鱼等背部发青的鱼以及鳗鱼的人,与不怎么吃这些鱼的人相比,患肝癌的风险约低40%。专家表示,鲭鱼等背部发青的鱼类在日本统称“青鱼”,具有抗癌作用或与这些鱼体内的不饱和脂肪酸含量高有关。

### 早餐宜吃燕麦



在早餐时食用燕麦作为主粮,既可以提供充足热量、补充人体所需的蛋白质,更能依靠膳食纤维的独有功效,操纵消化速度的平稳,协助人体保持正常的血糖水平,让消化系统在其后的一整天里连续而顺畅地为人体提供能量。

## 红灯

### 熏肉不利健康



熏肉、熏肝、熏鱼、熏蛋、熏豆腐干等含苯并芘致癌物,经常食用容易得食道癌和胃癌。对于腌制食品引发致癌的问题,事实上人们早已知晓。因为熏烤食物在制作过程中,会产生大量的多环芳烃,污染食物,其中很多都具有强弱不同的致癌性。

### 感冒药过量伤肝



多数药物遵医嘱服用时较为安全,但目前临床上,常见感冒药、退烧药和止痛药的主要成分对乙酰氨基酚(扑热息痛)服用过量引起的肝损伤较多,应引起重视。建议服药前看清成分,不要重复使用。

# 大声打骂孩子适得其反 低声教育提升威信

□赵忠心

很多家长都有被孩子惹毛的时候:在家里上蹿下跳,不小心把杯子打碎了;去超市偏要买玩具,不依着就撒泼打滚;邻居上门告状,说你家孩子又动手打了她的孩子……好多家长都会被激怒,大声呵斥,甚至动手就打。然而次数多了却发现,这样的“大喊教育”效果并不好。孩子要么越来越皮,要么越来越没自信,要么干脆成了“两面派”,当着家长的面一套,背地里一套。其实,在教育方式上,不妨尝试低声教育,给孩子留些自信和反思的机会。

低声教育能让自己平复情绪,不说过头话,不做过头事。家长在被激怒时无法控制自己的言行,往往会说自己后悔的话,做让自己后悔的事。低声教育实际反映了家长的教育态度,教育孩子是为了转变孩子,但孩子能否转变,按照家长的意愿做,不在于其表达的声音高低,而在于有没有道理,能否为孩子

所接受。防止孩子反感,产生抵触心理。家长大声呵斥、声嘶力竭的威慑可能当时会把孩子震住,产生暂时的效果,但孩子心里不服,只是屈从,长远来讲未必有效。最好把力气用在讲清道理上,这样孩子能听进去,不反感,在脑子里留下印象,修正自己的行为。

表达了对孩子的信任和尊重。放低声音,不怒自威,本身就表达了对孩子的信任,隐藏的信息是我跟你说了,你就记住了,并按照我说的去做。“敬人者人恒敬之”,孩子从家长那里获得了信任和尊重,反过来也会尊重家长。

低声教育有助于提高家长的威信。一个动不动就朝孩子大吼大叫发脾气的家长,在孩子眼里,多半是因为拿他没办法。以后孩子不但会越来越不听话,还可能变得不尊重家长、顶撞家长。



## 菜百首发猴年贺岁银条

昨天,一名菜百员工在向喜爱收藏的市民展示2016丙申(猴)年贺岁银条。

今年发行的猴年贺岁银条有1000克、500克、200克、100克和50克等5个规格,成色均为99.9%。该组产品采用浮雕、喷砂等先进造币工艺,线条细腻、层次分明,既可投资又具很好的观赏价值。

本报记者 陈艺 摄影报道

## 公告

北京金隅大成开发有限公司(原北京大成开发集团有限公司,以下简称大成公司)分别于2009年6月26日、2009年10月22日将丰台区蒋家坟189号房屋拆迁补偿款人民币1513875.40元、丰台区蒋家坟37号房屋拆迁补偿款人民币3895000元提存至北京市最佳公证处。现大成公司欲从公证处取回上述提存款。如利害关系人对此有异议,请自本公告发布之日起7日内与北京市最佳公证处联系(公证处地址:丰台区西四环南路56号望园大厦十层,联系人:刘雅静,联系电话:63838137、63814365)。如无人提出异议或所提异议不成立,公告期满后大成公司将取回上述提存款。特此公告。

北京金隅大成开发有限公司  
2015年9月22日