2026年10月22日 星期四 老年日报

执行主编:刘琳佳 责任编辑:李由 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

全网都在说的“烧心”到底是什么?

最近,爱刷短剧的你,是不是也刷到了一串魔性台词?在部分AI短剧里,坚持用好油好料的餐饮老板,被隔壁同行用劣质食材打价格战抢生意。剧情反转后,老顾客重新坐到主角的摊位前,说出那句被重复了成千上万遍的台词——“贵是贵点,但吃了不烧心。”一句台词火了,也让不少人犯起嘀咕:烧心到底是什么?



“烧心”烧的是胃

“烧心是指胸骨后或剑突下出现的烧灼样不适感,常由胃内容物反流至食管引起,多在餐后或平卧时加重,可向上放射至颈部,部分患者还会伴酸水上涌、口苦。”浙江中医药大学附属第二医院中医内科主任陈滨海解释说。

烧心虽带个“心”字,其实是胃食管反流病最常见的典型症状之一。烧心是一个症状,胃食管反流病才是当胃内容物反流进入食管并导致困扰性症状和并发症时形成的疾病。

烧心常在餐后、夜间、平卧或弯腰时加重,影响睡眠和日间功能。长期控制不佳的反流可导致食管黏膜损伤,引发糜烂性食管炎、食管溃疡、食管狭窄,甚至形成食管腺癌的癌前病变。

并不是所有的“烧心”都与“心”无关。若胸痛合并呼吸困难,或疼痛放射至下颌、手臂,应首先警惕心脏急症并及时就医。

“烧心”关联饮食习惯

在短剧里,剧情常常说良心商家使用新鲜、优质的食材是好事,吃了不烧心。但这真的能保证顾客吃完不烧心吗?

“胃食管反流病引起的‘烧心’其实与许多日常饮食习惯存在关联。”陈滨海说,经常吃夜宵、吃饭速度快、经常吃得过饱以及高脂肪饮食的人,与没有相应饮食习惯的人相比,患胃食管反流病的相对几率分别约为5.08倍、4.06倍、2.85倍和7.57倍。

当人们一次吃得太多时,胃内压力可能随之增加,胃内容物就更容易向食管反流。而高脂肪饮食可能延缓胃排空,并影响胃食管连接处的抗反流功能,从而使部分人更容易出现反流症状。

吃完饭立即躺下、睡前吃东西,也可能增加胃内容物反流的机会。32岁的销售经理小张因常年出差、应酬频繁,常暴饮暴食、嗜食肥甘厚味,加上作息颠倒,半年来烧心、胃脘胀满的症状越来越重,特别是餐后、平卧时更加严重,被确诊为“胃食管反流病”,在抑酸药治疗后症状仍反复。

初次到陈滨海医生门诊时,小张面色少华、形体偏胖,舌红胖边有齿痕,苔黄腻,脉弦,中医辨证为寒热错杂、脾虚湿困、气机升降失常。

陈滨海指出,胃食管反流病要从“虚”“实”两头看:虚在脾胃,脾气一虚则生湿生痰,见胃胀乏力;实在胃与肝,胃里积热、肝气不舒,气机堵在中间便烧心反酸。临床常用经方加减,虚证用理中丸、麦门冬汤;实证用泻心汤、黄连温胆汤、四逆散;最常见的是虚实夹杂,常用半夏泻心汤、旋覆代赭汤、枳术汤,攻补兼施。

为此,陈滨海采用了纯中医治疗方法,以辛开苦降、健脾化湿、理气消痞,用经方半夏泻心汤合枳术汤加减,7剂后烧心胃胀明显减轻,续进14剂,诸症基本缓解。

马雯

四条法则 预防“烧心”

烧心反复发作,很多人第一反应是忍一忍,或者自己买点药吃。其实,预防和鉴别同样重要。偶尔烧心可以通过调整生活方式改善,但频繁发作、夜间加重,或者伴随其他不适,就不能只当“小毛病”看待。

预防烧心,要做到吃有节、睡有律、动有度、心有静。

吃有节,就是少食多餐,别一顿吃得太饱,辛辣、油腻、浓茶、咖啡要少碰,晚餐尤其别吃太撑。

睡有律,睡前两三小时尽量别吃东西,睡觉时可以稍微垫高床头。

动有度,适度运动帮助消化,控制体重,减少腹部压力。

心有静,少生气、少焦虑,情绪平稳,肝气才顺,反流也不容易反复。

如果烧心每周出现2次及以上,或者已经影响生活质量,就应进入规范评估和治疗,如果出现以下情况,更要尽早做胃镜等检查:吞咽困难、吞咽痛;不明原因体重下降;消化道出血或贫血;反复呕吐;8周规范抑酸治疗无效,或者停药后快速复发。如果胸痛合并呼吸困难,或者疼痛放射到下颌、手臂,应警惕心脏问题。 隋欣

烧心反酸,越喝稀粥越难受

胃不舒服,不少人第一反应就是喝粥。在大众固有印象里,粥软烂温润,好消化,是养胃首选。但对于胃食管反流、经常烧心反酸的人群来说,喝完反而胸口灼热、酸水上涌,烧心症状变得更严重。这到底是什么原因?

很多人误以为,食物越软烂,胃的负担就越小。粥经过长时间熬煮,米粒充分糊化,确实容易被消化吸收。可粥的含水量极高,大量流质食物进入胃部后,会快速撑大胃腔,直接升高胃内压力。胃里压力变大,胃和食管之间的贲门括约肌就更容易松弛,胃里的胃酸、食物混合物就更容易向上反流到食管,诱发或加重烧心。就像一个装满水的软袋子,装得越满,液体越容易从上口溢出来。

粥排空速度快,胃酸分泌会随之增加。大量胃酸本身就是腐蚀食管黏膜的“元凶”。普通胃病、脾胃虚弱的人,少量喝稠厚的粥,可能会觉得胃部舒适。但反流人群大量喝稀粥,胃酸变多、胃内压力升高,双重作用下,反酸烧心更容易找上门。尤其空腹喝粥、睡前喝粥,风险更高。

生活里不少胃食管反流患者踩过这个坑。有人频繁烧心反酸,听家人建议天天早晚喝白粥养胃,坚持一段时间,胃部胀满稍有缓解,胸骨后的烧灼感却反反复复,夜里平躺时酸水往喉咙里冒,睡眠都受影响。去就诊后才知道,稀粥并不适合自己的病情,长期大量喝粥反而加重反流。

是不是胃食管反流患者就完全不能喝粥?答案不是绝对的。关键在于怎么喝、喝哪种、喝多少。不建议喝稀薄的白粥,若是想喝粥,可以煮得稠一些,减少汤水比例,不要大碗空腹猛喝;不要把粥当成主食顿顿吃;尽量放在午餐食用,晚餐尽量不喝粥,并且不要喝完立刻躺下。

胃食管反流人群真正适合的“养胃主食”,需要满足不容易快速升高胃压、延缓胃酸过度分泌的特点。软米饭、馒头、发面饼这类偏干的主食会更合适。面食经过发酵,相对温和,只要不暴饮暴食,不会像稀粥那样大量增加胃内液体。进食原则遵从医生总结的“吃有节”:少食多餐,每餐七分饱,不要一餐吃得过饱。

本报记者 李由

健康广角

脚上长水疱 未必患脚癣

半个月前,乔女士左脚冒出不少水疱,瘙痒难忍。她判断是脚癣,自行购买达克宁霜涂抹,谁知症状没有好转,没过多久,另一只脚也长出水疱。乔女士十分疑惑,难道自己得的不是脚癣?

脚上起水疱伴瘙痒,并非只有脚癣一种可能。湿疹、汗疱疹、癣菌疹、接触性皮炎等皮肤病,都可有类似表现。脚癣由真菌感染,需抗真菌治疗;湿疹类疾病多和过敏相关,二者治疗思路完全不同。盲目用药不仅无效,还可能加重病情。

脚癣具有传染性,大多先单侧发病,一段时间后才传染到对侧。水疱多见于趾腹、趾侧,三四趾间最常见,皮损边界清晰,会慢慢向外扩展,抓挠后可糜烂渗液,甚至继发细菌感染出现脓疱。轻症可外用达克宁、联苯苄唑霜等抗真菌药膏;渗液明显时,选用硼酸、黄柏溶液湿敷;合并脓疱感染,需搭配外用抗生素。

足部湿疹属于过敏反应,典型特征是双侧足部对称发病,水疱边界模糊,足底、足背、趾间都可能出现。治疗常用激素类外用软膏。

汗疱疹夏秋多发,手足对称长出密集深在小水疱,瘙痒明显,真菌检查为阴性。中医多用参苓白术散健脾渗湿,也可使用苦参、黄柏等中药煎水泡脚。

接触性皮炎皮损形态往往和接触物形状一致,远离过敏原后配合抗过敏外用药,多数恢复较快。

癣菌疹皮损常对称、边界不清。治疗要先根除原发癣病,再对症抗过敏。

张敏