

你知道“食管裂孔疝”吗？

■ 上海第六人民医院胃肠外科副主任医师 夏阳
主治医师 朱庆超

67岁的张大妈最近2年多总是被一种难以名状的感觉所困扰，据她描述：夜间入睡以后，时不时会有一种酸酸的感觉由胃部向上涌，随之而来的便是胸口伴随着烧灼感，持续数秒至数分钟不等，偶尔还有酸水到达喉咙口。张大妈迫不及待地到上海六院来做胃镜检查。经细致检查，胃镜结果很快出来了，诊断结论：反流性食管炎(LA-B)，食管裂孔疝。原来，食管裂孔疝才是导致经久不愈的胃食管反流的真正“元凶”。

什么是食管裂孔疝

食管裂孔疝，是指腹腔内脏器通过膈食管裂孔进入胸腔所导致的疾病。食管裂孔疝患者可以无症状或症状轻微，其症状轻重与疝囊大小、食管炎症的严重程度有一定的关系。

食管裂孔疝形成的原因

1. 食管发育不全的先天因素，如短食管；2. 食管裂孔部位结构如肌肉有萎缩或肌张力减弱；3. 长期腹腔内压力增高的后天因素，如肥胖、长期便秘、慢性咳嗽、抬举重物、妊娠等可使胃疝入膈肌之上；4. 年龄性别因素：50岁以上的女性发病风险较高；5. 不当的生活和饮食习惯：如过度饮酒、暴饮暴食、饮食过快、饱

餐后过早平卧等。

食管裂孔疝的临床表现及特点

1. 反酸、烧心、胸骨后疼痛为典型表现；2. 心前区疼痛，误以为是心绞痛；3. 咽喉部异物感、发声困难、喉痛、声音嘶哑等；4. 胸闷、咳嗽、哮喘，甚至反复肺炎、肺间质纤维化；5. 吞咽困难、进食哽咽、下咽不顺、食物停滞、上消化道出血；6. 头晕、头痛、心慌、乏力、气短、运动耐量低、营养不良等中重度贫血表现；7. 失眠、抑郁，多于夜间加重；8. 症状存在着显著的个体差异，且可在多个部位出现，造成病人在多个科室就诊，容易误诊。

食管裂孔疝会有哪些严重后果

当长时间不治疗食管裂孔疝

的话，可能引起以下不良后果：不舒服的症状会逐渐加重，严重影响正常的饮食、生活；III型或IV型的食管裂孔疝有可能引起器官嵌顿，严重时引起胃出血、肠穿孔等严重后果；患有食管裂孔疝会导致长期的反酸，可能促进食管癌的发生。

检查与诊断

食管裂孔疝的诊断有时比较困难，有些轻微的隐痛症状常被忽视或误认为慢性胃炎、胆囊炎等迁延多年，得不到及时诊断和治疗。可通过X线钡餐检查，这是确诊食管裂孔疝的可靠依据；胃镜检查，这是诊断食管裂孔疝的金标准；胸部或上腹部CT检查。

食管裂孔疝的治疗

通常治疗的方式有内科治疗和外科手术两种。

(一) 内科治疗。适用于小型滑疝及反流症状较轻的患者。治疗原则主要是消除疝形成的因素，控制胃食管反流，促进食管排空以及减少胃酸的分泌。

(二) 外科微创手术治疗。

当药物治疗食管裂孔疝引起的症状无效、且疝有逐渐增大及加重趋势的时候，需进行手术治疗。

结语

当您出现烧心、反酸、不明原因胸痛或者久经治疗依然未见缓解的哮喘症状时，需警惕存在食管裂孔疝的情况。

胆囊和早餐的“亲密关系”

■ 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院 肝胆胰外科 袁建勇
肝胆胰外科主任 梁超

胆囊是附着在肝上的“小袋子”，它不产生胆汁，主要功能是储存和浓缩胆汁。胆汁由肝产生，每天肝会产生800-1000毫升的胆汁。不吃东西的时候，胆汁会流到胆囊里，胆囊将它们储存并且吸走大量的水，胆汁因此变得浓稠。进食后，胆囊收缩，将胆汁排入肠道，与从胃里过来的食物进行混合，参与食物的消化。

经过一夜，胆囊内已经储存了大量浓缩后的胆汁。如果不吃早饭，胆囊就收不到收缩的信号，无法正常地将胆汁排出，胆汁在胆囊内长时间淤积，胆固醇等成分容易析出、沉淀，逐渐形成胆结石。这些析出物加上里面的絮状物如果混合在一起，一端黏在胆囊壁上；另一端在胆汁里漂着，这时就成了胆囊息肉的一种，被称为胆固醇性息肉。经常不吃早饭，还会导致胆囊收缩功能减弱，进一步增加胆结石的发病风险。

胆囊结石有时能排出去，但需要经过两道关卡：胆囊管、十二指肠乳头。如果结石顺利通过了这两处

狭窄，就能进入肠道被排出，但大多时候没那么顺利。结石如果特别大，就像酒瓶里远大于瓶口的球，是出不来的。结石如果长期刺激胆囊，就会形成慢性炎症。慢性胆囊炎往往不怎么疼甚至常常没感觉，但是，胆囊长期受炎症刺激，就有可能癌变。

是不是小的结石就比大的好呢？其实也不是的。较小的结石，从胆囊排入胆总管，如果被十二指肠乳头挡住出不去，就变成了胆总管下段结石。

胆汁淤积形成黄疸，而胰液是人体最强的消化液，淤积后渗透到胰腺组织里消化自身，会引起胰腺炎。如果小结石稍大一点，从狭窄的胆囊管里经过时被卡住，就形成了结石嵌顿，会引起急性胆囊炎。随着时间推移逐渐发臭。胆囊内的胆汁开始化脓，胆囊壁水肿，逐步溃烂。

所以，起床后的1-2小时内吃早餐最佳，这样可以及时为身体补充能量，启动新一天的新陈代谢。早餐营养要均衡，一份好的早餐应该包括碳水、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等营养。

7个日常行为，正在损耗你的大脑

你是不是也有过这样的瞬间：反应迟钝、情绪低落、注意力无法集中……大多数人会以为是“太忙太累”了，但你有没有想过——我们的一些日常行为，正在悄悄地损耗你的大脑。

1. 常吃高脂高糖食物

一篇发表于神经科学期刊《自然评论-神经科学》上的综述论文指出，长期摄入高脂肪、高糖、低纤维，会显著降低脑内一种叫做脑源性神经营养因子(BDNF)的蛋白水平，导致神经元之间的信号传导受阻，具体表现就是我们在思考、记忆甚至情绪调节过程都会“卡壳”。不仅如此，饮食还会影响大脑对损伤的修复能力。

2. 久坐不动

你也许知道，久坐不动会让人发胖，心血管出问题，但你可能不知道，它还会让大脑“缩水”。久坐不只是“屁股受苦”，它的影响会一路传导到你的脑细胞。动起来，才是对大脑最直接的保护。

3. 睡得太少

“睡个好觉”这件事，可能是你保护大脑最被低估的方式之一。睡眠，是大脑最便宜也最有效的“修复程序”。

4. 情绪持续低落

长期处在抑郁、焦虑、悲观等负面情

绪中，大脑并不是“心情差”这么简单，而是会真正发生结构和功能的变化，比如海马体萎缩、小血管发生病变。这背后，有一个被低估的“隐形杀手”——慢性低度炎症。

5. 长期缺乏社交联系

研究发现，长期缺乏社交联系的人群，其大脑灰质体积显著低于社交活跃者。尤其是与情绪调节、幸福感密切相关的脑区，如前扣带皮层和顶叶联合区，在这类人群中更容易萎缩。除了灰质变化，孤独感还可能增加认知退化和老年痴呆的风险。

6. 饮酒过量

长期高强度饮酒与大脑多个区域灰质体积减少密切相关，尤其是与决策、注意力和情绪调节有关的前额叶皮层、扣带回、颞上回和岛叶等区域。

7. 忽视大脑需要的营养素

大脑是全身最“耗能”的器官之一，每天要消耗人体约20%的能量，对各种营养素的依赖也极高。缺乏特定营养，不仅会让你没精神，更可能慢慢侵蚀你的大脑功能。

从今天起，少点糖油混合物、多点深睡眠，迈开腿、交朋友、管好情绪，再把脑子需要的营养补起来，这才是我们对大脑的最好呵护。

(来源：科普中国)