

反流性食管炎总是反复发作？你一定要注意这些方面

反流性食管炎是食管反流所引起的食管黏膜炎症。胃炎、溃疡病、裂孔疝；吸烟、饮酒、进行胃大部切除术或者高选择性迷走神经切断术等原因都会导致食管反流。

当出现反流性食管炎，最常见的症状是烧心，表现为胸骨后烧灼样疼痛或不适，有时可放射到剑突下、颈部、下颌、耳朵、肩胛区，甚至双臂，偶而疼痛可局限在喉部或上腹部。

该症状呈间歇发作，尤其在进食后30分钟内，且在平卧和弯腰时易发，这是本病症区别于心源性胸骨后疼痛的特点。

吞咽困难是反流性食管炎的另一种症状，表现为咽喉部堵塞感、难以吞咽和粘液分泌过多。由于许多其他食管疾病也可引起吞咽困难，故需要仔细区别。

为什么反流性食管炎总是反复发作？

当食物进入胃以后，胃酸酶分泌帮助食物进行消化，而胃里的食物一般2-4个小时即完全排入肠道。

当胃肠消化功能下降时，2-4个小时胃里仍有一定的食物没有排空，而这些食物就逆流而上，也就是我们平时所说的“打嗝”。

由于逆流而上的食物含酸比较高，日复一日腐蚀着食管，进而发展成食管炎。

由此可见，食管炎发生的主要原因是由



于胃肠功能下降造成的。

另外，如幽门螺杆菌感染，食管胃连接处解剖和生理抗反流屏障的破坏，食管酸廓清功能的障碍，食管黏膜抗反流屏障功能的损害，裂孔疝，外科手术后，妊娠呕吐等等也是反流性食管炎的发病原因。

怎么治反流性食管炎

1. 祛除发病原因，改善胃肠功能

只有祛除了发病原因，胃肠功能才能恢

复正常，食物才不会反流进入食管，食管的炎症病变才会得到改善。

2. 抑制胃酸分泌，减轻食管炎的炎症病变

反流性食管炎多是胃酸分泌过多连同没有完全排入肠道的食物或反流的胆汁反流进入食管造成的，因此抑制胃酸的分泌以减轻食管炎症的损伤。

3. 禁食过热、过冷、生硬、油炸辛辣食物

因为食用过热、过冷、生硬、油炸辛辣食物会进一步刺激食管内壁，加重食管的炎症病变，不利于食管炎的恢复。

反流性食管炎的防治措施

1. 忌酒戒烟：由于烟草中含尼古丁，可降低食管下段括约肌压力，使其处于松弛状态，加重反流；酒的主要成分为乙醇，不仅能刺激胃酸分泌，还能使食管下段括约肌松弛，是引起胃食管反流的原因之一。

2. 注意少量多餐，吃低脂饮食，可减少进食后反流症状的频率。相反，高脂肪饮食可促进小肠黏膜释放胆囊收缩素，易导致胃肠内容物反流。

3. 晚餐不宜吃得过饱，避免餐后立刻平卧。

4. 肥胖者应该减轻体重。因为过度肥胖者腹腔压力增高，可促进胃液反流，特别是平卧位更严重，应积极减轻体重以改善反流症状。

5. 保持心情舒畅，增加适宜的体育锻炼。

6. 就寝时床头整体宜抬高10~15cm，对减轻夜间反流是个行之有效的办法。

7. 尽量减少增加腹内压的活动，如过度弯腰、穿紧身衣裤、扎紧腰带等。

8. 应在医生指导下用药，避免乱服药物产生副作用。

指甲油致癌物超标1400多倍，美甲当心健康隐患

日前，上海市药监局发布2020年第1期化妆品监督抽检质量公告，公告显示，一款指甲油被检出三氯甲烷含量高达589.449μg/g，是国家标准限值0.40μg/g的1400多倍。

三氯甲烷对人体有何害处？不合格的指甲油对人体有多大危害？不少人喜欢去美甲店美甲，错误的美甲方式、不合格的卫生环境会对消费者产生什么影响？

三氯甲烷可致癌

被列为化妆品禁用物质

上海市药监局发布的公告显示，问题指甲油为名创优品(广州)有限责任公司(以下简称“名创优品”)代理的“一步可剥芭比甲油胶(樱桃红)”，生产企业为伟思客(天津)生物科技有限公司，该款指甲油曾在上海市静安区品立百货店销售。

公告发布后，名创优品与供应商对涉事商品进行第三方复检，检测结果是合格，因此向上海市药监局申请复检。

经深圳市药品检验研究院复检，该款指甲油仍被判定为不合格产品。

名创优品表示尊重上海市药监局的检测结果，已对涉事指甲油已作下架处理。涉事店铺店长表示，不合格产品的责任在供应商。三氯甲烷主要作用于中枢神经系统，具有麻醉作用，对心、肝、肾有损害，有致癌的可能性。三氯甲烷属于《化妆品安全技术规范》(2015年版)中的化妆品禁用物质，化

品中不得添加使用。

2017年10月27日，世界卫生组织国际癌症研究机构公布了致癌物清单，三氯甲烷在2B类致癌物清单中。

2019年7月23日，三氯甲烷被生态环境部列入有毒有害水污染物名录(第一批)。

除指甲油质量问题

消费者也要留意美甲消毒过程

上海市药监局的公告发布后引发不少网友讨论，有网友称，名创优品的指甲油已经进入自己的“黑名单”，对名创优品的其他商品质量也表示担忧。

记者来郑州市金水区一家名创优品店探访，发现该店的指甲油已下架。

消费者雷女士曾图便宜购买过名创优品的指甲油，她告诉记者，为健康着想，以后再也不会购买名创优品的指甲油。

除了买指甲油自己涂，还有不少人选择去美甲店美甲。记者来到新密市农业路一家美甲店。

两张长桌，几把椅子，壁柜上展示着各式的指甲油，四个店员都在忙着为顾客美甲，还有顾客在一旁等待，生意火爆。

桌子上面放着各种各样的美甲工具，桌子下面则是紫光灯，一只手涂完指甲油就放到桌子下面照灯，让指甲油快速变干。

在美甲过程中，记者发现美甲工具仅用酒精擦拭，这样能起到消毒作用吗？

河南省中医院皮肤科副主任医师赵巍

告诉记者，简单的酒精擦拭对结核杆菌、芽孢杆菌、真菌类等致病菌并无明显效果，存在很大医疗隐患，甚至造成传染性疾病的传播。

正规医疗单位对应用于人体的医疗器械常常使用高温高压灭菌，要在120℃左右的环境下维持30分钟。

如果美甲器械消毒不到位，细菌感染可能诱发甲沟炎、化脓性指头炎、真菌感染的甲真菌病、灰指甲等疾病。

赵巍就曾遇到由于美甲而患病者，此名女性患者出现了甲剥离和手部湿疹样、红斑、丘疹、瘙痒，真菌镜检为阴性，未查到真菌，微量元素等检查未见异常。

通过询问病史，发现这位患者多次在美甲店美甲，最后判定为手部湿疹、甲剥离。

他叮嘱患者停止美甲，外用抗炎药物后皮炎改善，3个月后患者重新长出指甲。

美甲频率不宜过高

过度美甲有害健康

在美甲时，美甲师通常会先去除消费者指甲白处的死皮。指甲白处的死皮实际上是近端甲皱襞，它的一部分和甲板紧密连接，并形成一些脱落的组织，即甲小皮，其主要作用是封闭甲凹槽的开口，从而使其免受环境中有害物质的损伤。

过度去除会损伤天然的屏障，指甲更容易受外伤且更容易滋生病毒及细菌、真菌等致病菌。指甲作为人体的天然屏障，保护着

指甲下面的甲床，美甲过程中反复打磨甲面，使得甲板变得很薄，保护作用将会降低。

甲板变薄，抗外力作用减弱，容易出现甲分离、甲剥离、甲脱落，外界细菌、真菌等病原微生物更加容易滋生。

为了让指甲油快速变干，大部分美甲店都会用紫光灯照射。

长期紫外线照射周围皮肤，可能会造成皮肤屏障功能破坏，导致皮炎湿疹类疾病发生，会增加皮肤恶性肿瘤的发生率。

紫外线局部照射指甲，还会促使指甲的脆性增加，屏障功能破坏，甚至出现光敏性甲分离、脱甲症。

不少爱美人士离不开指甲油，但研究证明，长此以往会对指甲产生伤害。如化学染料促使指甲的营养供应障碍、脆性增加，更加容易感染致病菌，指甲外伤后容易出现甲剥离等甲损害。

爱美之心人皆有之，美甲、护甲要仔细考量，过度美甲有害健康，理性美甲方是正途。

护甲小贴士：

减少美甲次数，饮食营养均衡，保持健康的作息、饮食、生活习惯。

可以根据身体缺乏情况适当补充指甲营养剂，如维生素E等。

大豆蛋白、牛奶蛋白对指甲健康具有潜在益处，可根据情况适当补充。

欢迎新病人
前来就诊并有优惠！

孙元沛 牙医博士
Richard Sun, D.D.S.
美国植牙和美容牙齿学会会员(AAID, AACD)
芝加哥Illinois 大学牙医博士, 牙周病专科医师
西雅图美容牙科研究所人工植牙专家

主治：

- 🦷 牙科急诊
- 🦷 美容牙科
- 🦷 人工植牙
- 🦷 洗牙
- 🦷 固定假牙
- 🦷 各种牙科疑难杂症
- 🦷 活动假牙
- 🦷 牙齿本色填补
- 🦷 根管治疗
- 🦷 儿童牙科
- 🦷 牙周病、拔牙
- 🦷 数码X光

“Washingtonian Magazine-Top Dentist”

亚美牙医中心

Asian American Dental Center

Coupon

1. 免费咨询：free consultation /second opinion(X-ray 除外)
2. 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350)
3. 首次就诊特价:\$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)

接受多种牙科保险
无保险者特别优惠！

胡李嘉莉 牙医博士
Kelly Hu (D.M.D.)
加州 UCLA
马里兰大学牙医博士

管国恩 牙医博士
April Kwan(D.D.S)
德州大学牙医博士
美国牙医学协会会员

维州诊所: 571-313-1535
11872 Sunrise Valley Dr. Suite 101
Reston, VA 20191

马州诊所: 301-921-6338
9087 Shady Grove Court,
Gaithersburg, MD 20877

本诊所为
提供透明牙套
矫正治疗服务。