

喉咙总不舒服？ 可能是胃酸在“越界”

◎南京市玄武区兰园社区卫生服务中心 陈璐滢

社区张阿姨最近半年总被咽喉不适困扰，每日早晨起床之际，她都会觉得喉咙又干又堵，说话声音嘶哑，感觉有东西卡着，却越清嗓子越难受，偶尔吞咽口水时还会隐隐地刺痛。按照感冒、咽炎吃了不少药，症状好好坏坏，始终无法根治。直至去医院就诊以后，才知道困扰自己的并非普通咽炎，而是胃酸“越界”惹的祸。

胃酸“越界”的真相：食管下括约肌松弛

像张阿姨这样被咽喉不适困扰的人不在少数，除了常见的喉干声哑、咽部异物感，部分人还会伴随咽痒刺痛、久咳不愈或咽部灼热感。这类症状很容易被当作感冒、发音过度或支气管炎处理，用药后不适缓解便置之不理，然而不适感总是不断卷土重来。其实，这可能并非咽喉自身的异常，而是胃酸反流带来的刺激造成的。

胃酸之所以能伤害咽喉，关键在于食管与胃相连处的食管下括约肌出了问题。这道“天然防护门”如同单向阀门，正常情况下只允许食物进入胃，阻止胃酸倒流。一旦它松弛失灵，胃酸便获得了“通行证”，含有消化酶的胃酸向食管上方反流，就会波及咽喉，引发多种不适。值得注意的是，这类患者往往缺少胸骨后灼痛等典型的胃食管反流症状，反酸感也不明显——反流物在上行至咽喉前，酸性物质已

被中和。临床上常见仅在夜间卧床时发作的反流病例，睡眠中毫无意识，第二天清晨只觉得喉咙干燥、咳嗽加重。这也正是此类疾病容易被漏诊、误当作普通咽炎治疗的主要原因。

鉴别普通发炎与反流：两项检查来帮忙

如果咽喉不适反复出现，尤其伴随声音嘶哑、慢性咳嗽、反复清嗓子、咽喉灼热感等症状，又始终找不到确切病因，就该请医生排查了。

最常用的检查是喉镜，相当于对喉部进行高分辨力“拍照”，可清楚辨识黏膜充血、水肿与糜烂等胃酸反流造成的特征性损伤。为客观衡量反流程度，还可进行24小时食管pH-阻抗监测，相当于在消化道内设置一台“即时观测仪”，能量化胃酸反流的发生频次、酸度强弱以及是否累及咽喉区域，为鉴别普通咽喉炎与反流性咽喉炎提供有力依据。

挡住胃酸：生活调整加规范治疗

针对胃酸反流这种“隐形伤害”，核心策略是生活方式干预与医学治疗协同。

调整饮食习惯：不可暴饮暴食，减少单次进食量、适当增加用餐次数有助于预防反酸。避免摄入高脂肪、油炸、咖啡因饮料及辛辣调味品等易加重反流的食物，做到戒烟限酒。山药、秋葵、南瓜和卷心菜等食物，有抑制胃酸、保护胃黏膜和促进消化的作用，可适量增加摄入。

保持健康体重：腹部脂肪堆积会导致腹压升高，进而压迫胃部，使胃酸反流风险大幅提升。因此，体重超标的反流患者还需适度减重。

优化起居习惯：睡前3~4小时不进食、不饮水；饭后不要立即卧床，散步5~10分钟更有利于胃部排空；睡时可将床头垫高15~20厘米；穿宽松衣裤，腰带不宜过紧。

若经过1~2个月的自我调理，症状仍无明显改善，就别再强忍了，应及时就医。质子泵抑制剂是目前的一线治疗药物，能有效抑制胃酸分泌，促进黏膜修复；医生有时还会联合使用黏膜保护剂与含漱制剂。极少数药物治疗无效的重症患者，经评估后可接受抗反流手术，从病理环节阻断胃酸上涌。

胃酸反流并非顽疾，只要敏锐捕捉身体发出的信号，找到反流根源，通过健康的生活方式和规范的医学治疗，就能有效阻止胃酸“越界”，消除这场“隐形酸雨”带来的不适，重新拥抱舒畅的生活。😊