

# 反复腹痛腹泻，警惕炎症性肠病

## 专家：摒弃高糖高脂低纤维素饮食陋习

正值青壮年，却天天腹泻多次。30多岁的小李以为吃坏了肚子，但是持续4周后症状也不缓解，最终在无锡市人民医院消化内科诊断为溃疡性结肠炎。更让他想不到的是，溃疡性结肠炎是炎症性肠病的一种，需要终身治疗。5月19日是世界炎症性肠病日。人民医院消化内科副主任医师周群燕介绍，近年来，炎症性肠病患者越来越多。她建议，如果反复腹痛、腹泻、连续4周无法缓解的，应及早到消化内科就诊。

### 这种腹泻青壮年高发

周群燕介绍，近10年来，我国炎症性肠病的总病例数增长约超过4倍，该院收治的炎症性肠病住院患者一年不少于800人次，并且逐年增多。炎症性肠病好发于青壮年，是一种容易累及回肠、结肠、直肠的非特异性肠道炎症性疾病，包括溃疡性结肠炎和克罗恩病，需要终身治疗。上面提到的小李就是患上了溃疡性结肠炎，有持续或反复发作的腹泻、黏液血便，伴腹痛，初期症状表现与痢疾相似。还有一名25岁的小伙，上个月腹痛，初诊为肠梗阻，经检查发现小肠有炎症，肠壁狭窄，通过肠镜检查检查和肛周磁共振，结合病理活检，最终诊断为克罗恩病。

尽管如今炎症性肠病已不再是陌生词，但临床上，依然多见腹泻、消瘦、自觉胃肠功能紊乱的患者，到了不能耐受，往往病情拖了好几年才到消化内科就诊。据调查，80%的患者曾经被误诊为各种肠道其他疾病，如慢性胃炎、阑尾炎、消化不良等等。就拿溃疡性结肠炎来说，和一般的腹泻不同，有明显的黏液，表面带血，一天腹泻多时可达5至6次，反反复复，持续最短4周。老百姓常见的腹泻多为感染性腹泻，一般急性发作，由病毒或细菌感染而产生，而溃疡性结肠炎没有特异性感染。为了减少漏诊，慢性腹痛、腹泻的患者需要查血常规、血沉、大便常规等指标，检查有异常的建议进一步做肠镜检查。

### 炎症性肠病危害不小

周群燕介绍，炎症性肠病如果不能确诊，延误用药，那可不仅仅会带给患者腹泻、梗阻等痛苦，还会因为肠道吸收变差，出现营养不良，贫血、瘦弱。如果是青少年，会影响生长发育。溃疡性结肠病可并发结直肠癌，发病8至10年就有癌变风险，15至

20年可并发肠癌。克罗恩病危害也很大，延误诊断、未有效控制炎症，一半处于自然病程的人会发生肠梗阻、腹腔脓肿、内瘘，需要做手术切肠、清肿；部分患者还会并发关节肿痛、皮肤红斑、眼部葡萄膜炎、虹膜炎等肠外表现。

炎症性肠病的治疗，多以控制炎症、改善生活质量及预防并发症等为主要原则。药物上，除了选用柳氮磺胺吡啶(SASP)或5-氨基水杨酸(5-ASA)制剂外，还会应用糖皮质激素、免疫抑制剂，较为新型的是新型免疫疗法的参与，即使用生物制剂，药物靶点为炎症性肠病发病中起关键作用的炎症因子，通过对各种促炎细胞因子的阻断，有可能达到缓解该病炎症反应的目的。由于炎症性肠病无法治愈，因此需要长期用药，以往，一些患者因药物的副作用及费用高，用药依从性较差，好在受益于医保政策，原先年负担3至4万元的药费，如今在1万元甚至以内。

### 养成健康饮食习惯

尽管炎症性肠病病因不明，但是周群燕表示，除了家族史，高糖高脂低纤维素的饮食也是炎症性肠病发病的危险因素。因此，她建议市民保持科学饮食，少吃深加工食品，少吃多餐，多补充维生素、蛋白质、水溶性钙和脂肪。此外，炎症性肠病患者肠道不能正常吸收进食的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素及多种微量元素，再加炎症引起的腹部症状可能造成食欲不振，往往存在营养不良，因此合适的营养支持治疗对症状缓解及促进愈合很重要。有些患者由于炎症反复、胃肠功能差，有时还需要鼻饲，影响到工作和社交，容易产生自卑心理和抑郁情绪，但是，大多数患者经过多种药物治疗基本可以控制病情，因此，阳光的心态对于控制病情、提高生活质量也必不可少。(卫文)



医务人员更懂血液的重要性，5月17日，东北塘街道社区卫生服务中心组织党员干部参与无偿献血活动，大家踊跃参与，献上一腔热血。(朱琴 摄)

## 警惕血管里的“定时炸弹”

### 有效预防心血管疾病

5月18日是第13个“全国血管健康日”。近日，4位心血管专家走进由无锡市卫健委与无锡日报报业集团主办的名医团直播间，与大家科普保护血管健康的相关知识。

江南大学附属医院胸心外科副主任、心脏大血管外科主任、主任医师杨岷介绍，“5.18”源于一个指标值：5.18毫摩尔/升，即正常人血液内总胆固醇异常的临界值。把此数值设为全国血管健康日日期，旨在提醒大众，重视高血脂、高胆固醇等引起高血压、动脉硬化等血管疾病，主动管理血管健康，降低心梗、中风、猝死等疾病的发生。

杨岷介绍，当动脉血管堵塞75%以上时，血流量过少，就会引起胸闷、气短、头晕、头痛等不适症状。如大脑血管堵塞，会引发中风；心脏血管堵塞，会引起心梗；肾脏或小肠血管堵塞，可能会导致肠坏死，引起肾栓塞，危及生命；腿部血管堵塞，严重的会导致腿部缺血坏死，影响四肢活动等。

“抽烟、暴饮暴食、缺乏运动等不良生活方式影响血管健康。”无锡市第二人民医院心血管内科副主任医师李杏介绍，吸烟对心血管系统非常有害。烟雾里的焦油和尼古丁会刺激血管发生痉挛性改变，引起冠状动脉或全身动脉粥样硬化。高糖、高油、高脂、高盐的“四高”饮食，容易导致血脂附着于血管壁，增加发病风险。长时间缺

乏运动，会使新陈代谢减慢，坏胆固醇和脂肪沉积在血管壁上，久而久之形成粥样硬化斑块。肥胖尤其是腹型肥胖(男性腰围≥90厘米，女性≥85厘米)也会使缺血性心脏病、急性冠心病等风险增加。另外，平时精神压力大等不良心理状态的人也易促进动脉粥样硬化发生。

“动脉粥样硬化就像是埋藏在血管中的‘定时炸弹’。”无锡市人民医院心脏重症监护室主任助理、副主任医师党时鹏介绍，当血液中胆固醇及胆固醇酯变多，它们便会慢慢沉积于动脉内膜上，使动脉壁变厚、变硬，继而引发结缔组织坏死，形成动脉粥样斑块。

“要增加膳食纤维的摄入，制定科学的运动计划，定期按摩经络穴位，进而实现对心血管病的有效预防。”无锡市中医医院心血管科后备学科带头人、副主任中医师谈晓东介绍，夏季应火，这一阶段尤其要注意心血管疾病发生。要遵循夏三月的“夜卧早起”，即晚上11点之前入睡，早上5点左右起床为宜。中午小憩10至20分钟。运动时避免过度出汗，尽量选择清晨或傍晚天气不热时进行。注重调节情绪，做到少发脾气、少动怒，养心安神。这一时期，如出现心火旺盛者，可按摩劳宫穴、内关穴等穴位，自我调理。

(王菁)

### “一指禅功”辨出直肠癌

#### 明慈专家提醒：

#### 千万不要因为尴尬放弃这项检查

近日，无锡明慈心血管病医院消化病诊疗中心专家通过指检，发现一例直肠癌患者。医生给患者实施了经自然腔道的直肠癌根治术后，患者很快就康复出院，后期无需做任何治疗，只需定期随访即可。因此，医院专家提醒，市民到医院相关科室就诊或做体检时，千万不要忽视直肠指检。

58岁的陈阿姨，4月下旬发现大便带血，在附近医院诊治为痔疮，但按痔疮对症治疗后一周，症状未见缓解。她又来到明慈医院就诊，该院副院长、消化病诊疗中心首席专家张洪伟听完病情陈述后，立即为其进行直肠指检，发现距肛门约8厘米处，有一个1厘米左右的包块。“当时手指摸上去像菜花样，质地比较坚韧。”张洪伟说，根据多年的经验，考虑该病灶为早期恶性肿瘤，建议进一步检查。

5月2日，医生们为陈阿姨做了肠镜及病理活检，结果证实了张洪伟的判断。经过充分沟通后，医生为陈阿姨实施了经自然腔道的直肠癌根治术。由于是微创手术，只在

肚子上开了5个小孔，术中术后患者无任何不适。恢复快、痛苦轻，5天后患者就康复出院了。

“约80%的直肠癌可以通过指检被发现，但很多人因为觉得尴尬放弃指检，这很可能放过了直肠癌的信号。”张洪伟介绍，直肠指检被医生们称为“一指禅功”，它能确定距肛缘7至10厘米的肛门、直肠有无病变，肛肠疾病、前列腺疾病、盆腔肿瘤、骨盆骨折等都可以通过指检及早发现。直肠指检对肛肠疾病的诊断率高达90%，痔疮、肛周脓肿、肛瘘、低位直肠癌等通过直肠指检一摸便知。

早期发现对提高结直肠癌的治疗效果至关重要。张洪伟提醒，以下高危人群在体检时一定要不漏掉直肠指检。一、40岁以上有两周肛肠症状的人，如无诱因出现大便变细、大便带血或黏液、腹部固定部位疼痛、大便次数增多、腹泻与便秘交替等。二、有大肠癌家族史的直系亲属。三、大肠腺瘤治疗后的人群。四、长期患有溃疡性结肠炎的患者。五、大肠癌手术后的患者。六、50岁以上无症状人群。(王菁)