

腹痛 腹胀 腹泻

为啥肚子总在关键时刻掉链子

“

即将进行一场重要的面试,然而你突然泛起一股强烈的便意;又到开学季,你的腹部也开始隐隐作痛;聚餐时,冰激凌、火锅、烧烤香味诱人,但你才吃几口肚子里就咕咕噜噜气体乱串……为什么你的肚子总是在关键时刻掉链子?江苏省第二中医院消化科副主任医师李镇表示,这是肠易激综合征,压力越大的人,越容易犯病。

通讯员 端梓任 苗卿
现代快报+记者 任红娟

肠易激综合征以中青年居多

小华(化名)16岁,经常腹泻,家长带他也看了不少医院,可是治疗效果都不好。就在一家人一筹莫展的时候,听朋友介绍来到了江苏省第二中医院消化科就诊。李镇接诊后,详细询问了小华的病史,发现小华的腹泻和冷刺激有很大的关系,就是只要一受凉或者吃冷的东西就腹泻。还有,当生活学习中遇到事情紧张的时候,或者要考试的时候也容易腹泻。最后,小华被诊

断为肠易激综合征,经过药物治疗和心理上的疏导,腹泻明显好转。

李镇介绍,肠易激综合征(IBS)是一种常见的功能性肠病,以腹痛、腹胀或腹部不适为主要症状,排便后症状多改善,伴有大便次数或性状的异常。部分患者易在进食后出现,腹痛可发生于腹部任何部位,疼痛性质多样,腹胀白天较重,尤其在午后,夜间睡眠后减轻。“肠易激综

合征顾名思义就是:肠道很容易激动的综合征。肠子一激动,腹痛、腹部不适和排便习惯改变就一一找上门来。”

根据症状特点,肠易激综合征分为便秘型、腹泻型、混合型、不定型。据了解,该病发病率很高,并且随着社会的发展,人们生活紧张程度增加,发病呈上升趋势。该病患者以20~40岁中青年居多,女性多见;具有反复发作的倾向,常常迁延难愈。

肠子为啥容易“激动”

张大爷被腹泻和便秘折磨了好几个月,当他吃一点过于精细的食物时就会便秘,一吃药就会出现腹泻,把药停了以后,又会出现便秘。总之,便秘和腹泻交替出现,反反复复不见好,去医院做了胃肠镜检查,只发现是慢性肠炎,也没有其他大的问题。因为迟迟不见好,老爷子心里着急,饭也吃不好,觉也睡不香。经确诊,张大爷也是肠易激综合征患者。

“其发病原因尚不明确,找不到任何解剖学的原因。情绪因素、饮食、药物均可诱发或加重这种高张力的胃肠道运动,此外食用生冷及辛辣食物、水果、乳制品、酒类等,情绪差、焦虑、抑郁、

易激动、失眠等都可成为肠道‘激动’的诱因。”李镇说,一般来说,会有以下几个方面的原因:

脑-肠轴异常:在很多人的认知里,肠道属于消化器官。鲜少有人知道,肠道其实也是一个情绪器官,它甚至有“人体第二大脑”之称。肠道拥有非常丰富的神经细胞,它甚至能够自主判断由肠神经所传达的信息,向大脑发号施令。同时它对外界的信息十分敏感,暴饮暴食、精神紧张都会让肠道产生“情绪化”的反应,进而影响消化系统,出现腹痛、腹泻、恶心等不适症状。

胃肠动力异常:胃肠道动力异常是肠易激综合征的重要发病机制,但不同肠易激综合征亚型患者

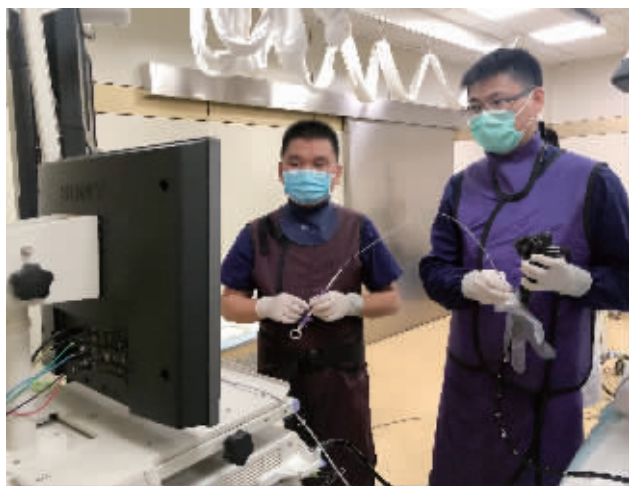
的胃肠道动力改变有所不同。以常见的便秘型肠易激综合征为例,绝大部分便秘型肠易激综合征患者结肠传输异常,2/3的患者存在结肠传输缓慢。此类型患者可通过胃肠动力检测进行诊断。

内脏感觉异常:肠易激综合征患者的内脏敏感程度较高,包括痛觉过敏和痛觉异常。这种内脏的高敏感性不仅表现在结肠,还可以表现在小肠、胃部,甚至是食管。

胃肠分泌异常:胃肠道作为人体消化系统的同时,其分泌功能也是不容忽视的。胃肠道黏膜所分泌的一些分子,可以对胃肠道的运动及感觉等功能起到调节作用。



李镇在为患者诊治



李镇(右)在为患者做ERCP手术 通讯员供图

肠易激综合征重在预防

当出现哪些症状就是肠易激综合征呢?据介绍,主要是腹痛或腹部不适、腹泻、便秘和腹胀等几种症状。其中,腹痛或腹部不适是肠易激综合征的主要症状,伴有大便次数或形状的异常,腹痛多于排便后缓解,部分病人易在进食后出现,腹痛可发生于腹部任何部位,局限性或弥漫性,疼痛性质多样。另外,持续性或间歇性腹泻,粪量少,呈糊状,含大量黏液;禁食72小时后症状消失;部分患者可因进食诱发;可有腹泻与便秘交替现象;排便困难,大便干结,量少,可带较多黏液,便秘可间断或与腹泻

相交替,常伴排便不尽感;腹胀:白天较重,尤其在午后,夜间睡眠后减轻。

“大便不规律就一定是肠易激综合征吗?这也不一定,如果最近出现持续性的大便习惯改变,或年龄大于40周岁,或有肠癌家族病史,应该进行结肠镜检查,排除器质性病变。”李镇提醒。

小张是自由职业者,生活严重缺乏规律,平常睡觉睡到下午才起来,早饭和中饭都不吃,就吃晚饭和夜宵,3个月前发现自己腹泻,每天都要跑几趟厕所,到医院做了胃肠镜检查,也没有发现任何问题。到了李镇这里,

他被确诊为肠易激综合征。

“不良的生活习惯和饮食习惯以及压力过大的人群极易患肠易激综合征,如何预防呢?”李镇建议大家,改变不良习惯的同时,尽量避免一些诱发因素,保持心情开朗、避免精神刺激、消除紧张情绪是预防本病的关键,同时应少吃油腻、生冷食物。不要过于烦恼,只要排除了器质性疾病,就不必再考虑用什么药来“消除”腹泻。不随意使用抗生素,这种腹泻并非炎症所致,不需要用抗生素。正常饮食,营养均衡,不过食辛辣刺激、生冷油腻食物,不暴饮暴食,症状明显及时就诊。

不妨试试中医疗法

由于肠易激综合征的本质是胃肠功能紊乱而无器质性病变,所以目前仍以综合治疗为主要策略,包括饮食疗法、健康教育、药物治疗和中医特色治疗等。

日常生活中,注重调整饮食,避免敏感食物。避免过量的脂肪及刺激性食物如咖啡、浓茶、酒类等,并减少产气食物(奶制品、大豆、扁豆等)的摄取。高纤维食物(如麸糠)可刺激结肠运

动,对改善便秘有明显效果。

在药物治疗上,改善肠道内环境。可选用微生态制剂补充肠道内正常菌群。服用谷氨酰胺类制剂,可促进肠黏膜细胞生长,尽快修复受损肠黏膜屏障。采用酶替代疗法,尤其是对食物不耐受者,他们常常因消化不良和吸收障碍,引起腹胀、腹泻等症状。也可服用缓解腹痛及腹部不适的解痉药,以及调节精神状态及

肠道神经功能的药物。

本病在中医归于“腹痛”“泄泻”“便秘”等病的范畴。中医辨证分型因人而异,使用的中药汤剂也不同,能较快地改善患者全身的不适症状。此外,应用穴位埋线、穴位针灸疗法或者外用中药穴位的敷贴疗法等,对于疾病恢复都有一定的效果。