

探究炎症性肠病——慢性腹泻潜伏重要隐患



随着医学的不断探索与进步，人们对肠道疾病的认识不再是含糊而笼统的。以慢性腹泻为主要表现的炎症性肠病被细分，主要包含两种非特异性肠道炎症性疾病：溃疡性结肠炎（英文缩写为 UC）和克罗恩氏病（Crohn's 病，简称 CD）。两者都是近年来受到消化学界重点研究的肠道疾病。深受重视的原因在于，炎症性肠病已成为消化系统常见疾病和慢性腹泻的主要病因，各年龄阶段均可发病，青壮年发病更多。

溃疡性结肠炎可累及直肠、乙状结肠、降结肠乃至全结肠，内镜病变特点有持续性、浅表性、易脆性、出血性、连续性、化脓性及溃疡性等特点；晚期由于结肠纤维组织增生，肠壁变厚、变窄、息肉增生，可能导致癌变。克罗恩氏病可侵及从口腔到肛门任何消化道部位，呈节段性和跳跃性改变，回肠末端和邻近结肠最常累及。

这两种疾病的发病机制尚不清楚，大多

数专家倾向于与遗传、感染、免疫、神经、精神等因素有关，是多种因素共同作用的结果。

溃疡性结肠炎患者的主要症状为发热、腹泻、腹痛和黏液脓血便，克罗恩氏病患者主要表现为腹痛、腹泻、腹部包块、肠梗阻、瘻管、肛门病变和体重下降。由于炎症性肠病病因不清、临床症状不特异，易与其他疾病混淆，因而诊断比较困难。一旦误诊则引起误治，结果轻者迁延不愈，重则危及生命。因此，尽可能做到早诊断和早治疗。

目前诊断炎症性肠病主要依靠详细的病史、结肠镜检查 and 黏膜组织学检查等资料。大多数患者比较惧怕结肠镜检查，但是它对于疾病的确诊却具有相当重要的价值，所以疑似炎症性肠病患者需接受结肠镜检查并取活检，病变肠段活检有助于确诊。但对于重症或暴发型炎症性肠病患者可暂缓或是仅做直乙结肠镜检查。当患者具有上述典型症状和肠镜下表现以及特征性的病理组织检查结果

时，不难做出炎症性肠病的诊断。重症或病程长的炎症性肠病患者因易并发肠道恶性肿瘤，需要定期复查结肠镜。此外，小肠镜和胶囊内镜检查可显著提高小肠克罗恩氏病的诊断率。

炎症性肠病的治疗需遵循“分级、分期、分段”的个体化原则，因为同种疾病在不同患者、同一患者在不同阶段，其治疗方案都会有所不同。患者应按医嘱坚持服用氨基水杨酸制剂、激素或硫唑嘌呤等药物，部分病情严重的患者可能还需要手术治疗。患者应避免劳累并加强营养支持，对于活动期患者给予流质或半流质，忌海鲜食品，避免冷饮、多纤维素蔬菜以及刺激性食物摄入；对于缓解期患者则以高热量、有营养、易消化食物为主，主张少食多餐；克罗恩氏病患者限制乳品及半乳品摄入。重症患者需住院补液治疗，甚至需要禁食，给予全胃肠外营养支持治疗，并可酌情使用抗生素防治感染。

只要患者认真随访、规范用药、定期肠镜检查，并根据具体情况随时调整诊疗方案，就不难控制炎症性肠病的疾病活动并预防复发。为此患者要有信心和恒心，并坚持到正规医院消化专科就诊。

张敏红（副主任医师）范建高（主任医师、教授）（上海交通大学医学院附属新华医院消化内科）

节食素食 贫血难愈

进入冬季，部分贫血患者的畏寒表现日益加重，手脚始终是冰凉的，同时，脸结膜、口唇黏膜、手指甲床苍白无血色，老百姓会说，这是血脉不和需补血。说得有一定道理，那么，贫血究竟是怎么回事，该如何应对呢？

贫血一般都以血红蛋白量低于正常参考值 95% 的下限作为诊断标准。世界卫生组织提出，女性血红蛋白低于 120 克/升，男性低于 130 克/升，儿童一般低于 110 克/升，孕妇低于 110 克/升，就可被诊断为贫血。贫血可以导致全身各个系统的功能下降，可出现头晕、眼花、耳鸣、乏力、心悸、气促、记忆力下降等神经系统受损的表现，贫血还可致使全身缺氧，免疫力低下，对疾病的抵抗力减弱，容易感染各种疾病。

贫血中最常见的是缺铁性贫血，即血清铁小于 10 个微摩尔，或者铁蛋白小于 100 个毫克每毫升。铁可以从食物中获取，畜肉、鸡蛋、深色绿叶蔬菜都含有丰富的铁。缺铁性贫血之所以“最常见”，对于普通人来说是饮食

来源不足，有些女性刻意节制饮食，限制食物种类，或者素食不吃肉；还有对铁的需求量增加了，譬如处于发育期的少年儿童、孕妇未及吋补充就容易发生。

缺铁性贫血还是许多严重疾病常见的并发症，这些疾病包括慢性肾病、慢性心力衰竭、化疗引起的贫血、炎症性肠病、大量月经出血和产后出血。近日发布的中国缺铁性贫血疾病负担和诊疗现状研究数据显示，肾脏内科和妇产科病人，特别是正在接受血液透析治疗的慢性肾病患者，发生缺铁性贫血的可能性较高。肾脏内科和妇产科平均每周接诊缺铁性贫血患者的人数远高于血液科。患者需在医生指导下补充铁剂，静脉注射铁剂的疗效优于口服铁剂。

研究提示，加强缺铁性贫血的预防与治疗对减轻我国疾病负担具有重要意义，女性、老人、儿童以及慢性肾病患者是推进缺铁性贫血防控的关键领域。同时需进一步评估静脉注射铁剂的卫生经济学价值，推动临床规范化治疗。

虞睿

白内障患者群体呈现新变化

变化 1: 过度使用电子产品已成老年性白内障致盲帮凶

老年性白内障集中于 55 岁以上人群，而“50 后”、“60 后”群体恰恰是最早接受电视、电脑、手机的一代，已产生较强的依赖性。长时间看电视、上网、玩平板电脑、手机发短信，受辐射伤害，眼晶状体组织会逐渐失去原有的功能和代谢平衡，造成晶状体混浊，引发白内障。

变化 2: 老年期近视需警惕白内障风险

有不少长期依赖老花眼镜看书读报的老年人反映，自己渐渐近视了，不戴老花眼镜往往也能看得清楚。这可不是好现象。现代医学研究表明，老年人在白内障发生的初期晶状

体的凸度增加，屈光近点产生了改变，这也是白内障的早期症状之一。60 岁出现近视趋势，需警惕白内障风险。

变化 3: 白内障年轻化、职业化趋势明显

现今四五十岁的白内障患者人数上升明显，甚至 30 多岁的非先天遗传性白内障患者也开始出现。这与年轻人严重的近视问题相关。近视会增加患白内障风险，可使白内障患病年龄提前。在白内障的职业化趋势方面，经常在户外工作的中青年，眼睛长期受强烈阳光或紫外线刺激，是白内障形成的重要原因。为了预防白内障，应尽量减少户外工作时间，并戴好防护镜。廉并财（瑞视眼科院长）

牙龈出血、口臭、牙齿松动是“危险信号” 别让牙周病落光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血，口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”，却不知道这极有可能是“危险信号”，在你掉以轻心的时候，被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身，如不及时防治，不仅会导致“满口掉牙”的严重后果，更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍，全身不适，最终导致牙齿脱落，或者被迫拔牙，正所谓：“龋齿只会坏掉一颗牙，而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计，35 岁以上人群，80% 以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害，更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能，牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区，以为使

用中草药牙膏、洗牙、服用维生素 C、甲硝唑片、使用漱口水等方式就能治愈牙周病。其实，这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段，并不能对牙周病起到根本性的治疗，某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病，必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

要确保身体健康，绝不能对牙周病掉以轻心。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作，而是静止期和加重期交替出现，加上早期症状并不十分明显，因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实，牙周疾病可以通过生活细节自行察觉：刷牙时或咬食物时牙龈出血（牙刷或食物上有血迹）；牙龈红肿易出血，牙面有牙石；牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙根暴露；有口臭，轻压牙龈有脓溢出；部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外，平时日常生活中，除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯，更应定期为牙齿做“体检”，并每半年去医院洗一次牙，除掉牙结石，预防牙周疾病的发生。

（文/辛勤）

老年人可以避免贫血

我国 60 岁以上老年人贫血患病率约 25.6%。老年人贫血的主要原因除了生理功能自然衰退外，还与不当的饮食习惯有关，特别是长期素食者更容易发生贫血。成年人每天应该摄入 10-15 毫克铁，但是，是否被吸收还取决于铁的种类和性质：人体摄入的铁以动物性为好，动物中的铁是血红素铁，不但含铁高，可以在小肠中直接被吸收，吸收率约为 11%-25%，而非血红素铁主要存在于植物型食物中，吸收率小于 10%。长期吃素者因为没有血红蛋白铁，所以容易贫血。蔬菜中的佼佼者菠菜虽然含铁多，但是同时含有草酸及植酸，会阻碍铁的吸收。茶叶、咖啡中的鞣酸会与铁结合成不溶性的复合物，也会影响铁的吸收。

合理膳食 老年人应该吃一些高质量蛋白质及富含容易吸收铁的动物食物。因植物性食物常缺乏优质蛋白质，且植物铁常不易吸收，所以应吃适量的瘦肉、禽类、鱼、蛋黄、肝脏和鸡血、鸭血、猪血等动物血，它们还含有制造血红素不可缺少的维生素 B₁₂。

贫血若不十分严重，只要调整饮食，均衡摄取上述含铁食物就可以改变贫血的症状。多吃富含维生素 C 的新鲜水果和蔬菜，有利于在肠道中将非血红素铁转变成血红蛋白铁，如果将含有血红素铁与维生素 C 的食物一起吃，可以使铁的吸收率提高 2-3 倍。

增加食物摄入量 贫血的老人常伴有全身营养不良症，所以应增加总的食物摄入量，满足造血原料所需的能量、蛋白质、铁、叶酸、



维生素 B₁₂ 的供应。

用铁锅烧菜 让铁锅中脱落铁分子分布于菜肴中，使防治缺铁性贫血的效果更好。

食用含铁营养素补充剂 如果老人的胃口不好，或其他原因致使摄食不多，不能达到营养素摄入要求时，应该吃含铁、维生素 C 及 B 族维生素的营养补充剂。

药物治疗 贫血是一类疾病，有的不一定是由于缺乏营养引起，如果通过饮食调整仍未改善者应该到医院查明原因，采取积极的治疗方法。

需要提醒的是，补铁不能太多，过多的铁有可能促进氧自由基增加，还会沉积于肝脏、心脏中，产生不良作用。

蒋家驷

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广【2011】第 12-25-C394 号有效期：自 2011 年 12 月 25 日至 2012 年 12 月 24 日止

地址：上海市淮海西路 282 号、286 号 联系电话：021-52300035