

夏季频发腹泻 可能是炎症性肠病作怪

夏季是腹泻的高发季节。反反复复拉肚子，是很多人在夏季的烦心事。腹泻频发难道都是盛夏贪凉、疏忽饮食卫生惹的祸？其实有一种闹肚子叫做“炎症性肠病”(IBD)，极有可能是它在作怪。近日，上海交通大学医学院附属仁济医院消化科主任医师冉志华教授详细解读了此类疾病。



腹泻便血背后另有“黑手”

冉志华教授介绍，炎症性肠病是一种病因尚不清楚的慢性非特异性肠道炎症性疾病，包括溃疡性结肠炎和克罗恩病。

溃疡性结肠炎是结肠黏膜层和黏膜下层连续性炎症，临床表现为持续或反复发作的腹泻、黏液脓血便伴腹痛、里急后重和不同程度的全身症状，可有皮肤黏膜、关节、眼和肝胆等肠外表现，好发于20-49岁之间的人群。

克罗恩病则可影响到消化道任何部位，表现为非连续性全层炎症，最常累及部位包括末端回肠、结肠和肛周，18-35岁的年轻人是此病的高发群体。

冉教授表示，当前炎症性肠病被普遍认为是一种极为复杂的疾病，涉及到基因、肠道微生物、环境因素及免疫系统之间的相互作用。反复的腹痛、腹泻、严重时出现便血是溃疡性结肠炎和克罗恩病常见的临床表现。事

实上，IBD在临床上的误诊漏诊并不少见。由于炎症性肠病常常表现为腹痛、腹泻等症状，不少患者甚至医生都把它解释为“慢性肠炎”。对于克罗恩病患者而言，如果发病位置处于回肠末端，还容易与阑尾炎混淆，从而延误了IBD的及时诊断与对症下药。

正因为IBD极易与其他常见肠胃病混淆，冉教授提醒大众更应留意IBD的早期病兆。与普通腹泻相比，溃疡性结肠炎较为明显的特征是“黏液血便”；如果有青年朋友连续6周腹泻，且每天超过3次，伴腹痛、消瘦，特别是有肛周病变(肛周脓肿、肛瘘)，就应警惕是否患上了克罗恩病，需及早前往正规医院消化内科就诊。

积极治疗+自我管理=病情可控

炎症性肠病属于终身会复发的慢性疾病。目前还没有一种方法可以完全治愈IBD，但通过科学正规的治疗可以控制。冉志华教

授指出，药物是治疗炎症性肠病的首要选择，包括氨基水杨酸制剂、糖皮质激素、免疫抑制剂及生物制剂，药物治疗的主要目标是诱导疾病缓解，防止症状复发，以及改善生活质量。特别是生物制剂的出现，使得中重度炎症性肠病的治疗效果大为提升。患者及早诊断治疗，生活质量可获得提高。只有当出现肠梗阻、穿孔、中毒性巨结肠及肠道癌变等并发症时，才需要手术治疗。

作为一种与胃肠道相关的慢性疾病，IBD也需要患者平日注重自身的疾病管理，尤其是饮食管理。采取科学合理的饮食策略也是控制IBD发展的重要手段。IBD患者应以清淡、易消化饮食为主，避免辛辣、刺激性食物，同时需维持多样化的营养丰富的饮食，少食多餐，限制摄入含有不可溶性膳食纤维的食物，如麦麸、燕麦等全谷物。另外，开展规律的体育锻炼，保持良好的情绪，对于病情改善也能起到积极作用。 本报记者 潘嘉毅



知“心”话

电视剧《我的前半生》大热荧屏，也引发了一波又一波讨论，都说女主角罗子君成功完成了从圈养的金丝雀到独立女性的华丽逆袭，且不说剧终时她是否做到了真正的独立，仅就一个心理医生的角度来看，这转变也太惊人了。绝不仅仅是逆袭那么简单，完全是人格改变，重新投胎再造新人了。

所谓人格，通俗讲叫性格，主要是指一个人所具有的与他人相区别的、独特而稳定的思维方式和行为风格。俗话说，“江山易改，秉性难移”，这里的“秉性”就是指人格。一般说来，人格在成年以后基本稳定，我们对一个人的综合感受和判断就是基于他待人接物的方式，这也是人格最直观的体现。

当然，成年人的人格也并非绝对一成不变，导致人格改变有两方面因素：其一是脑器质性因素导致，比如一些脑部疾病，脑外伤，甚至长期酗酒都可以导致人格改变，而最常见的是痴呆患者，性情和行为方式往往较病前有较大改变；其二是环境因素，非常重大的生活变故导致一个人人格改变。比如一个单纯善良、不谙世事的年轻人，可能因为突发的血海深仇变得冷血残酷。而最为常见的是濒死的疾病体验，会促发一个人强烈的人格改变。例如一个工作狂突然诊断出癌症以后，可能变得一切看淡、随遇而安，而一个生活较为散漫，喜欢吃吃喝喝的人，因为心脏病抢救回来以后，变得严格自律、积极进取。

人格有可能产生或多或少的变化，这是人格可塑性的一面，正因为人格具有可塑性，才能培养和发展人格。而对心理治疗而言，最高目标就是重塑一个人的人格，然而这是一个漫长而艰辛的过程，治疗师和患者都要付出巨大的努力，在改变的过程中，常常会有反复和倒退。像罗子君那样离个婚，哭几场，意图自杀被救活，闺蜜好友几罐鸡汤，就发生彻头彻尾的人格再造，在现实生活中恐怕很难见到。

刘文娟(复旦大学附属中山医院心理科、上海市医学会行为医学专科分会)



家庭药箱

全口服方案推进“消除丙肝”可行性

根据一项针对全国34个城市500名丙肝患者的《中国丙肝患者认知及治疗现状调研》结果，所有接受传统抗病毒治疗的患者都存在不同程度的困扰，尤其在未治愈的情况下，接近80%的患者表达了焦虑、失望等负面情绪，他们迫切地期待通过创新的全口服直接抗丙肝病毒(DAA)药物获得治愈。

对此，北京大学医学部教授、中国工程院院士庄辉日前表示，全口服直接抗丙肝病毒药物治疗方案相比传统抗病毒治疗，在安全性、疗程、治愈率、患者依从性等方面表现突出，这使得在中国实现“消除丙肝”的愿望有了切实的可行性。

丙型肝炎慢性化概率高，易发展为肝硬化、肝癌。据统计，中国年肝癌死亡人数约36万，其中慢性丙肝继发的肝癌死亡率占37.48%，且呈快速上升趋势。迄今为止没有针对丙肝的疫苗。 虞睿

上海夕阳红口腔门诊部

电话：62490819 62498957

地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪广2017第06-02-0160号 医广证有效期：2017年6月2日至2018年6月1日止



养生周记

立秋食疗宜养肺补肺

即便立秋节气挟风裹雨，一时仍难消暑气，“秋老虎”威慑骇人。不过，天气趋势逐渐转向凉爽，昼夜温差渐渐变大，人体对这些天气变化最敏感的是肺脏，肺为“娇脏”，不耐寒热。另外，燥为秋季主气，易耗津液，故而此季最宜养肺润肺。人们可以通过食疗药膳达到生津润肺、补益肺气之功。需注意的是，饮食养肺要结合个人体质、肠胃功能，酌量选用。

食疗首选梨。梨，香甜可口，肥嫩多汁，有润肺生津、止咳化痰等功效，生食、榨汁、炖煮或熬膏，对肺热咳嗽、老年咳嗽、支气管炎等有较好的效果，若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服，效果更佳。白木耳也不错，有补肺润燥之功能，秋季服用更有效。

药补如西洋参、南北沙参、百合、杏仁、麦冬、玉竹、石斛、天花粉、芦根、龟板、鳖甲、地黄等，都适宜在秋季服用。“凡药能治病，一定要对症”，在使用这些药物时须在医生指导下，对症下药，不能滥服，特别是对于青少年儿童及老年患者来说，秋季忌滥用补药。

中医认为“培土可以生金”，调理脾胃可以达到补肺的目的，所以，入秋后脾胃调理也很重要。盛夏季节饮食多寒凉，入秋后不宜再贪凉饮食，除了温食外，可以经常喝点姜茶。在胃脘、足三里等部位热水袋热敷或者艾灸以暖胃。

脾虚的人常常食欲不振、肢体倦怠、面色萎黄，或有暖气、口气、大便粘腻等表现，所以，除了戒烟禁酒、饮食规律、少食多餐外，可适当吃点健脾化湿的中药，以促进脾胃功能的恢复，如党参、白术、茯苓、芡实、山药等。

魏华凤(上海中医药大学附属龙华医院中医示范科副主任医师)

产后尽早开展盆底肌训练



关爱女性

很多人都认为尿失禁是老年人的“专利”，女性在更年期后激素水平明显下降，老年人的神经调节功能弱化，这些因素确实容易导致尿失禁。除此之外，产后女性也是尿失禁的一大高发人群。

分娩给尿失禁的发生“加分”

尿失禁产生的病因核心在于各种致病原因导致了盆底组织结构或者神经调节方面出现异常。

产后尿失禁多因阴道分娩过程中，胎儿经过产道时导致盆底肌肉群拉伤所致。二胎政策以后，多产成为尿失禁发病的重要因素，多产可以使尿失禁发病率提升三倍。同时，助产钳、吸胎器、催产素等加速产程的助产技术同样有增加尿失禁的可能性。此外，大体重胎儿的母亲发生尿失禁危险性也大。盆底的这种损伤一般不会自行恢复，严重者除了尿失禁外，还可以导致盆腔的膀胱子宫脱垂，进而影响女性夫妻生活。还有些患者自以为“尿路感染”而误治。因此，就诊率低以及治疗率低是目前尿失禁疾病的现状。

育龄女性都可开展盆底肌训练

如今很多女性注重产后减肥塑身，却忽视盆底肌训练，导致产后逐步出现产道松弛、尿失禁等。而美国早在法律上规定每位产妇生产后需接受盆底恢复性训练，否则今后尿失禁手术将不得使用医疗保险。目前，我国一些妇产科专科医院及大型综合性医院的妇产科开始开展产后盆底康复训练。今年，市一医院也开始针对产后的女性进行盆底训练。

产后42天是产后进行盆底肌肉康复训练的最佳时机。已育和30岁以上的女性，应在医生指导下尽早进行盆底肌肉康复训练，预防后患。在进行产后康复训练时，医生会对产妇的盆底情况进行评估，若有必要可借



助机器进行相应的康复训练。

自我训练的具体方法是持续收缩盆底肌(提肛运动)3~5秒，松弛休息3~5秒，如此反复10~15次，每天训练3~8次，持续8周以上或更长。

从无创到有创，方法多种多样

国际上对尿失禁的治疗方案，从无创到有创进行了评级：

一线治疗是指无创的行为治疗，包括凯格尔运动、生物反馈、控制饮食和饮水、定时排尿等。症状轻微的患者可通过此种方案获得康复。女性朋友要掌握正确的排尿时机：白天多喝水，尽量在尿意较急时才去排尿，延长排尿间隔时间；晚餐后尽量少喝水，减少夜间尿量。尽量不喝咖啡、可乐、茶等可以兴奋膀胱的物质以及西瓜汁、橙汁等具有利尿作用的饮料，以免加重症状。

二线治疗指以镇静剂、抗焦虑药、钙通道阻断剂为主的药物治疗。用法有口服和膀胱内药物灌注等，药物灌注治疗通常用于一部分难治性的膀胱过度活动症患者。

三线治疗即骶神经调节疗法，俗称膀胱起搏器，对顽固的尿频尿急及急迫性尿失禁患者有效，可减少患者跑厕所的次数，并帮助控制尿意，让患者充分改善睡眠及生活质量。

四线治疗是指膀胱扩大术/膀胱改道术。外科手术治疗创伤大，不可逆，已经极少使用。

文伟(上海交通大学附属第一人民医院泌尿外科副主任医师) 本版图片 TP