

压力增大 肠道也会“闹情绪”

秋季慢性腹泻患者增多 当心“肠易激综合征”

秋季到来,慢性腹泻患者增多。你是否有过这些困扰:在考试、面试、被点名回答问题时都会紧张到想拉肚子,而且无法忍耐;与人吵架,情绪激动时忍不住往厕所跑;吃了冷辣生鲜等食品后,马上拉肚子……是秋季腹泻?专家解释道,其实是压力增大肠道在“闹情绪”。

近年来,随着生活节奏加快、压力增大,肠易激综合征开始在中青年人群中蔓延。上海中医药大学附属上海市中医医院石门路内科主任医师刘晏表示,肠易激综合征属于慢性腹泻的一种,在中医上是脾胃虚弱、脾肾两虚弱所致。治疗慢性腹泻,要从养脾胃入手,更要注意护肝疏肝。

36岁的林小姐是一名公务员,工作每天都很忙,熬夜加班是家常便饭。去年她被提升至部门领导,需要经常出席一些会议并发言。每次发言,她都会紧张得手心冒汗,心跳加快,肚子也会一阵阵绞痛,恨不得立马冲进厕所。这个怪病折磨她一年多,吃了不少药,看了很多医生,但病情总是反反复复,原本性格外向的她也变得十分焦虑抑郁。近日,林小姐的怪病得到了确诊,原来她是患上了“肠易激综合征”。

据世界心理卫生组织统计,大约有70%以上有心理障碍的人,其坏情绪会以“攻击”身体器官的方式来“泄愤”。哪些部位最容易被情绪利用当“替罪羊”?专家表示,消化系统、内分泌系统和皮肤位列前三甲。



“像林小姐这样的患者临床也不少,”刘晏指出,“往往是由情绪异常所引起的肠易激综合征,也就是日常所说的肠功能紊乱,发生的原因与情绪异常者肠道运动异常、内脏敏感度增加以及肠道痛阈降低有关。”这类患者常常有焦虑、抑郁的性格,对各种事件有超常反应,来自日常生活、工作、家庭和社

会出现感觉过敏,他们对肠管痛阈比正常人低,使得腹泻的同时,会伴有腹痛、腹胀、便急的症状发生。

从中医角度解释,通常所说的腹泻、拉肚子,中医称为泄泻,致病原因有感受外邪、饮食所伤、情志失调及脾胃虚弱、肾阳虚衰等。其病机主要为脾虚湿盛,肝与肾亦与泄泻有关,但均在脾虚的基础上发生。脾虚可以生痰湿,痰湿又可以加重泄泻。刘晏建议,本病中医治疗以健脾燥湿为主要原则,根据寒热虚实

读》提出治泻有九种方法:淡渗、升提、清凉、疏利、甘缓、酸收、燥脾、温肾、固涩。要治疗慢性腹泻,可从养脾胃入手,同时采取疏肝理气的方法。同时刘晏提醒,平时在饮食上需注意节制,不要暴饮暴食、过度食用生冷辛辣等食物,同时要保持心情舒畅,避免情绪过度波动。

目前,我国肠易激综合征的发病率为10%-15%,而近些年来由于工作紧张、精神压力大等,中青年已成为肠易激综合征的高发人群。肠易激综合征的主要症状为反复出现下腹痛、腹泻等,进餐后症状加重,排便后缓解,症状类型分为腹泻型和便秘型。刘晏介绍,腹泻型患者每天排便次数超过3次,呈糊状或水样便,或伴有黏液便;便秘型患者每周排便次数不超过3次,排便费力,有排不干净的感觉;患者也可能腹泻便秘交替发作,但检查显示无异常。那么,如何判断自己的腹泻、便秘是不是肠易激综合征呢?刘晏表示,如果符合以下四点,就可以初步确定自己患了肠易激综合征,需至医院进一步检查。

- 腹痛或腹部不适反复发作,而排便后症状改善;
- 伴有排便频率的改变,同时伴有粪便外观改变;
- 以上情况已持续超过6个月;
- 以上情况最近3个月内每个月至少发生3天。

叶雪菲

护理院老人书画欢度中秋

一幅“松柏长青”的字画,引来老人们热烈的掌声;一曲爱心祝福的高歌,更是带来满堂的欢声笑语。上个周末,浦东夕阳老年护理院举行了“书画庆中秋合家欢团圆”活动,请来20余位著名书画家齐聚护理院,和百余位老人一起喜气洋洋“阖家团圆”过中秋佳节。

董事长彭天明带领医护人员为老人们送上手工精致的月饼,送上节日满满的爱心祝福;现场20余位著名书画家纷纷教授老人们一起写书作画,为老人献上了美好的祝福。在“合家欢团圆”的留影活动中,带给老人们幸福甜蜜的回忆。

夕阳老年护理院开办已经十年。老人们纷纷回顾十年来养老历程,这是一所与众不同的爱心养老公寓,为老人们筑就了幸福港湾。它体现了国内养老舒适型生活形态,体现了一流的医养结合模式,为老人过上幸福晚年打开了一条绿色通道。

高媛

高血压 中医如何调养?

10月8日是全国高血压日,而随着城市老龄化程度的加深,高血压患者越来越多。如何防治?中医如何调养?由新民晚报等主办的2016第21期新民健康周周讲,本周四(9月18日)将开讲“高血压,中医如何调养?”。

如今,中医养生被越来越多的市民所追求。而与高血压病有关的各种临床症状及相应的治疗方法,中医学文献中均早有记载。9月18日第21期新民健康周周讲“高血压,中医如何调养?”专题科普讲座将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务,感兴趣的读者可报名参加!

因专家“粉丝”较多,参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名。

叶雪菲

玩转健康圈

■ 9月16日下午1:00,上海中医药大学附属上海市中医医院(芷江中路274号)将在门诊6楼第一教室由糖尿病科副主任医师陈易主讲“糖尿病与营养”科普讲座。

■ 在第28个全国“爱牙日”来临之际,9月17日上午9:00至11:30,上海交通大学医学院附属第九人民医院将在浦东新区塘桥公园(东方路1260号)举办大型广场咨询义诊活动,近20位著名口腔专家将现场为市民解答各种爱牙护牙问题。

■ 9月19日上午11:00,第二军医大学附属长海医院(长海路168号)将在门诊1楼大厅由血液内科主治医师黄崇媚带来“白血科”科普讲座。



更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线021-80261680。

食话实说

社区调查

近半居民不知 豆浆蜂蜜“相克”

日前,一项针对徐汇区虹梅社区居民的健康调查显示,47.7%的居民不知蜂蜜、燕窝是保健品,不知豆浆蜂蜜“相克”,同时也不了解它们的食用“误区”。

林老伯长期便秘,每早都会在豆浆中勾兑蜂蜜,复旦大学附属中山医院老年病科马慧副主任医师提醒,豆浆蛋白质含量较高,而蜂蜜含大量葡萄糖和果糖,以及少量有机酸,两者冲兑时,有机酸与蛋白质结合产生变性沉淀,无法被人体吸收,所以不宜同食。此外,蜂蜜还不宜与豆腐、韭菜及葱同食。因豆腐性寒,能清热散血,与蜂蜜大量同食易导致腹泻。而非菜维生素C含量丰富,易被蜂蜜中的微量元素铁、铜等氧化而失去作用。蜂蜜中的有机酸、酶类遇上葱中的含硫氨基酸,也可使人腹泻。专家建议,蜂蜜宜用冷开水或者温开水(40℃以下)冲服,可避免蜂蜜中的酶类活性物质和维生素遭到破坏。

马慧表示:“蜂蜜与燕窝同属保健食品,但营养价值不如大家想象的高,在食用方式上也有一定讲究。”燕窝性平,可和各种食物相配,而食用燕窝期间要少吃辛辣油腻食物;燕窝含较多蛋白质,食用时要少吃酸性食物,至少避免同时进食;吃燕窝时不要抽烟或少抽烟,要避免二手烟;在服用其它药物时,不管是中药或西药,期间都可吃燕窝,但要避免同时吃,一般需间隔1.2个小时;吃燕窝要避免同时喝茶,最好隔开1小时再喝。

吴瑞莲

上海名医

中秋将近沪上“网红”月饼走俏 小心咸月饼含“隐形糖”陷阱

小龙虾、腌笃鲜、菌菇做月饼馅料……中秋将近,“网红”月饼可谓赚尽眼球,吸引市民排队疯抢不停,而这些咸味月饼也让碰不得甜食的“糖友”们跃跃欲试。日前,在静安区石门二路社区举办的2016第19期新民健康周周讲上,上海交通大学医学院附属第九人民医院营养科主任张美芳提醒,很多人认为甜食才含糖,其实上很多吃起来咸的食物里都可能含有“隐形糖”。考虑到月饼高糖、高油、高脂,热量实在惊人,5个100g的月饼的热量就相当于人体一日的能量需要量,张主任建议市民不宜多食。

张美芳主任指出,咸月饼一般来说主要指的就是鲜肉月饼和苏式椒盐月饼,虽然吃不出甜味,却含有“糖”,这个糖就是碳水化合物,通俗地讲我们平时吃的主食和一些根茎类蔬菜如红薯、土豆、芋艿等都含有“糖”,只是这个“糖”是淀粉,属复合型碳水化合物。和平时吃的蔗糖不同的是摄入它们后不会马上升高血糖,而是要被淀粉酶分解后变成葡萄糖再被人体吸收。“鲜肉月饼仅在肉馅里添加了少量的糖提鲜味,但它酥松的饼皮是小麦粉做的,且其中放了不少油,那美味的肉馅看似不肥实际每只的脂肪含量也有7.8g,热量并不低。”张主任说道,有些苏式椒盐月饼的馅料多为坚果和果脯,而坚果的含糖量通常在50%-70%,果脯的含糖量也不低,因此对于老年人来说,咸味月饼也不适合多吃。

如今,不少甜食爱好者为了健康会选择甜而无糖的“无糖”食物。那么,这些无糖食物真的无糖吗?张美芳主任对此表示,无糖食品实

际上指的是不含白砂糖、果葡糖浆等简单糖。那为什么无糖食品吃上去也是甜的呢?既然放的不是糖,那又是什么呢?张主任回答说,是甜味剂。“甜味剂可以满足我们味蕾对甜味的需求,但产生的能量却比糖低很多,对血糖的影响也微乎其微。所以在无糖食品中经常会用甜味剂来替代糖。”据了解,在食品工业中常用的甜味剂有木糖醇、阿斯巴甜、三氯蔗糖等,在超市中也可以买到元贞糖和木糖醇等甜味剂。张主任介绍,元贞糖是以麦芽糊精、阿斯巴甜、甜菊糖、罗汉果糖、甘草提取物等配料制成的复合甜味剂,其甜度相当于蔗糖的10倍,而热量仅为蔗糖的8%。

“通常来说,无糖沙琪玛、无糖月饼、无糖饼干、无糖藕粉等都是淀粉类食物,虽然没有添加蔗糖,但其本身就富含碳水化合物,所以在吃无糖食品的时候也要注意与谷类食物进行交换。”张主任说道,建议市民去超市购买无糖食品时,不妨留心一下包装上的食物成分表,看看

每份或每100g(100ml)食品中究竟含有多少碳水化合物和米作一比较(2两大米含有77g碳水化合物),算一算该替换掉多少主食。

张主任认为,中秋佳节吃月饼是中国人民的传统习俗,但月饼更多的是传递一份亲情,一份情怀,并非多多益善,她建议可将一块月饼分为几小份,作为小零食全家一同分享。

吴瑞莲

专家简介

张美芳



主任营养师
上海市第九
人民医院营养科
主任

中国医师协会营养医师专业委员会委员、上海临床营养质控中心专家委员、上海营养学会理事、上海食疗研究会心血管专业委员会副主任委员等

擅长:代谢紊乱性疾病及疑难危重疾病营养支持