

健康观点

大腹便便者频繁腹泻为哪般？

小心肠易激综合征作怪



■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅

炎炎夏日,海南街头各种冰镇饮食销售火爆,然而一部分人只能“望梅止渴”,他们就是肠易激综合征患者。

家住海口市琼山区23岁的小李就是肠易激综合征患者中的一员。3年前,小李被查出患了肠易激综合征,时断时续的药物治疗治标不治本,腹胀、腹痛、腹泻(稀便每天三次以上)反反复复发作,严重地影响日常工作与生活。

决定通过减肥来根治困扰多年的肠易激综合征。经过努力,他的形体得到改善,但是肠易激综合征并没有伴随着赘肉一同消失。

针对小李的情况,解放军第187医院消化内科主任韩钧凌表示,肠易激综合征是肠道功能紊乱性疾病,是炎性肠病中较为常见的一种。病症的表现为大便秘结,想拉时拉不下,腹部肿胀疼痛、肠道痉挛。腹泻型肠易激综合征表现为大便稀,一天排便三次以上。

大腹便便者是否更容易患上肠易激综合征?韩钧凌指出,曾有国外专家通过多个案例研究发现,腹部内脏型肥胖会增加该病的发病风险,理由有三:一是内脏脂肪会增加腹腔内压,影响肠道动力;二是内脏脂肪分泌的脂肪素和细胞因子,可能引起肠易激综合征患者上皮细胞的分泌异常和内脏高敏感性;三是肠道微生物的改变引发不适。

但是,从临床患者数据统计来看,韩钧凌并不认为大腹便便者更容易患上肠易激综合征。减肥成功后的,其肠易激综合征的症状并未减轻的案例也证实了这一点。

肠易激综合征的发病原因是什么?如何预防该病?患者饮食应注意些什么?韩钧凌表示,肠易激综合征的发病原因

目前尚不明确,精神抑郁、肠道感染、气候突变、食物过敏、饮食不规律等都有可能引发或加重该病。其中,饮食不规律、精神抑郁是较为常见的原因。

临床上,轻型肠易激综合征对患者的工作和生活没有明显影响。但是,发作频繁和严重的肠易激综合征会严重影响患者的生活质量,甚至导致心理障碍,无法正常工作和生活,因此有必要做一定的预防工作。

日常生活中,我们可从以下两方面来预防和控制该病的发生与发展:一是饮食调节。正常菌群在人体消化、免疫和抗病方面有着不可替代的作用,一旦失衡会引发诸多慢性代谢性疾病。

二是心理调节。研究表明,心理因素对胃肠道功能有显著的影响,起到能诱发、加重和延缓肠胃疾病的作用。韩钧凌介绍,每月到该院接受治疗的肠易激综合征患者大约60名,其中因工作压力大引发的肠易激综合征患者居多。他提醒中青年肠易激综合征患者,特别是白领青年肠易激综合征患者,稳定的情绪、松弛的身心、良好的睡眠、适当的运动,可有效预防和控制肠易激综合征。



肠易激综合征患者在饮食上应注意以下几点

- 一是饮食规律,保证消化系统正常工作;
 - 二是少吃多餐,以免胃气胀;
 - 三是细嚼慢咽,增加唾液中的酶消化食物的时间,刺激胃液的分泌,同时减少空气吞入腹腔而导致胀气和胃气胀的可能性;
 - 四是给身体补水,便秘时增加大便体积更易排出,腹泻时起到补充体液的作用;
 - 五是食用酸奶,尤其是含乳酸菌和双歧杆菌的酸奶,调节肠道健康。在饮食调理上,要多吃鱼、绿色蔬菜、酸奶等食物,尽量避免吃奶酪、巧克力、坚果、牛肉、白面包等。
- 此外,患者还要根据个体耐受力的不同,避免食用易过敏食物。

制图/杨薇

山楂丸消食片不能当零食吃

■ 本报记者 侯赛

一些人喜欢饭后食用消食片、大山楂丸帮助消化。海南省中医院保健科专家符光雄提醒人们,消食片、大山楂丸不能从根本上改善消化功能,还会伤胃。

消食片不宜长期吃

消化不良患者常表现为嗝气、腹胀等,如果长期反复存在,应引起重视。因为很多严重疾病也可表现为类似症状,乱吃消食药可能延误疾病的早期诊断和正确治疗。建议常感到胃肠不适者到医院就诊,必要时在医生指导下进行胃镜等检查,选择合适的药物。

符光雄表示,大山楂丸、健胃消食片、健胃消食口服液等含山楂成分的中成药,确实可以用来缓解吃过多肉和含油脂较高的食物而引起的腹胀不适等症状。

以消食片为例,消食片之所以可以促进消化,是因为山楂味酸,能增加胃酸分泌,增加酶的活性。山楂所含脂肪酶有助于脂类食物的消化,因此大部分的消食片都把山楂作为主要成分。但这种消食片不宜长期服用,尤其是对于消化不良的儿童。

中医认为山楂属热性,食之过度易生内热,招惹风寒。从西医的角度来说,山楂含果胶和单宁酸含量高,接触胃酸后凝结成不溶于水的沉淀,容易形成胃结石;另外,山楂所含的酸性成分较多,会使胃中的酸度急剧增加,所以脾胃虚弱者,特别是胃溃疡、十二指肠患者更要少吃消食片,以免加重病情。

此外,超市常见的山楂片、山楂糕等为了追求口感而添加了许多甜味剂和其他添加剂,也不适合多吃。

多重方式护胃消食

专家表示,出现消化不良症状时,吃消食片最多不要超过两天。如果两天后不见效,建议调整其他药物,如乳酶菌素片、酵母片等,并配合快速行走等活动帮助消化。日常饮食上,应保持营养均衡并多吃富含纤维素的食物,如水果、蔬菜及全麦等谷类。进食时需细嚼慢咽,不暴饮暴食,避免吃不易消化的食物及饮用各种易产气的饮料。

符光雄建议,人们吃多油腻食物,肠胃负担过重时,可以制作一些护胃助消化的食物,南瓜和山药一起吃就有意想不到的食疗价值,能够加倍助消化。

南瓜是健胃消食的高手,所含果胶可以保护胃肠道黏膜免受粗糙食物的刺激,还能加强胃肠蠕动,帮助食物消化。山药有利于脾胃消化吸收功能。

符光雄向读者推荐了两道护胃消食的菜谱:南瓜炒山药和南瓜山药球。

南瓜炒山药:南瓜山药去皮切片;炒锅放油烧热后,先放入南瓜炒熟,再倒入山药,调味、撒葱花炒匀即可。其实南瓜炒着吃还有一个好处,就是能使南瓜里的胡萝卜素更好地吸收。

南瓜山药球:先把南瓜、山药切成小块,上蒸锅蒸15分钟,放凉后捣碎;调入少许牛奶,搅拌均匀后戴上一一次性手套,稍稍蘸点凉开水,把混合好的南瓜山药泥团成球,再淋上果酱或炼乳,或者直接吃也不错。



长时间用电子产品可能会诱发癫痫病

每年的6月28日是国际癫痫关爱日。癫痫俗称羊癫疯,主要表现为发作性意识障碍,抽搐、感觉、运动、精神异常等。若全身抽搐在短期内频繁发生,以致间歇期内心意识持续昏迷者,称为癫痫持续状态,其诱发因素包括:发热、疲劳、饥饿、便秘、饮酒、惊吓、受凉、情感冲动等。

专家表示,长时间玩电子产品,会使人非常疲劳,人的心理活动及情感状态常随着电子产品中的内容而发生起伏变化,加之游戏时,人的唇、舌、喉也在相应的运动,而长时间的游戏,又呼出大量的二氧化碳,使体内呈现出酸性状态。长期刺激下,年轻人会出现烦躁不安、心慌、心跳加速、坐卧不宁等现象,精神高度紧张,神经过度兴奋,能直接诱发癫痫发作。

医生建议,日常生活中,应从以下方面进行保健:

- 1.养成良好的生活习惯,按时休息,保证充足睡眠,避免过度劳累,饮食要有规律。
- 2.对于曾经强直痉挛发作的病人一次饮水不要过量,以免诱发。
- 3.多食蔬菜水果,避免辛辣等刺激性强的食物,戒烟酒。避免受凉、淋雨及用过冷过热的水淋浴。
- 4.发作已被控制,症状缓解,无精神异常者可适当活动与工作。但不宜从事高空、水上、炉旁,驾驶或高压电机房等危险性工作,不宜参加剧烈运动和重体力劳动。
- 5.发作较频繁者,应限制在室内活动,必要时卧床休息并加护栏,防止跌伤。
- 6.一旦确诊癫痫,应坚持服药2~5年不间断于每日固定时间服用。(宗和)

脂肪肝危害不容忽视

脂肪肝是仅次于病毒性肝炎的第二大肝病

■ 本报记者 孙婧

资料显示,脂肪肝严重威胁国人的健康,成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病,被公认为隐性肝硬化常见原因。

海南省农垦三亚医院消化内科主任周亚莉表示,脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变,在嗜酒者、肥胖者以及缺乏运动人士中较为常见。患者体重得到控制后,其肝脏脂肪浸润程度也会随之减少或消失。

临床上,对长期嗜酒者进行肝穿刺活检后发现,七成以上人士的肝脏有脂肪浸润。据统计,每天饮酒超过80克,则酒精性脂肪肝的发生率增长5倍以上。快速减肥、营养不良、糖尿病等也是脂肪肝的诱因。

“一般来说,脂肪肝属可逆性疾病,早期诊断及时治疗一般都可以恢复正常。”周亚莉建议,治疗脂肪肝应先找出病因,从而采取有针对性的措施。长期饮酒者应即刻戒酒。营养过剩、肥胖者应严格控制饮食和体重,适当增加运动量以促进体内脂肪消耗。

患者平时可以采取远距离行走、慢跑、打羽毛球、仰卧起坐及健身器械锻炼等健身方式。营养不良性脂肪肝患者应适当增加营养摄入,提倡高蛋白、高维生素、低糖、低脂肪的饮食结构,不吃或少吃动物性脂肪,多吃青菜、水果和富含纤维素的食物以及高蛋白质的瘦肉、河鱼、豆制品,不吃零食,并且睡前不加餐。

周亚莉说,目前尚无防治脂肪肝的有效药物,临床上经常选用保护肝细胞、去脂药物及抗氧化剂等药物。日常生活中,肝脏对情绪的反应非常敏感,养肝护肝的关键是心情开朗,不暴怒,少气恼,生活工作中注意劳逸结合。

医师信箱



本期坐诊:解放军第425医院泌尿外科主任 廖小强

女性尿频尿急是怎么回事?

患者咨询:人到中年后,尿频、尿急的毛病就缠上了50岁的张阿姨。“经常小便,但每次排出的尿液却不多,有时只有几滴,刚上完厕所不到10分钟,又感觉到有明显尿意。”因为这个毛病,张阿姨害怕满大街找厕所很少去逛街,更不敢去长途旅行。

医师答复:张女士的症状被确诊为尿道综合征。这种疾病看起来确实和尿道感染非常相似,但这种病没有膀胱、尿道的器质性病变,而且化验结果为正常。人到中年,许多女性都遇到这样的困扰,细菌感染只是引起女性尿频、尿急的一个主要原因,临床上还有很多因素可以引起女性的尿频、尿急。尿频、尿急是女性泌尿系统感

染的常见症状,大多数女性出现类似情况到医院就诊,医生都会按此诊断给予治疗。然而一些女性的尿频、尿急和细菌感染没有关系,她们可能是因为阴道和尿道相隔的距离太近,以致过完性生活后一些阴道分泌物进入了尿道,刺激尿道从而产生尿频、尿急。另外,也有一些女性随着年龄的增长,膀胱结构出现了改变,引起尿频、尿急。

医生提醒,女性出现了尿频、尿急的问题应该到泌尿外科就诊,找出明确的原因才能对症治疗。

除了尿道,膀胱问题也会引起尿频尿急。有些女性本身就属于膀胱过度活跃症,她们的膀胱特别敏感,经常会感觉有尿意。另外,还有一些中老年女性,随着年龄的

增大,膀胱肌肉和结构出现了改变,膀胱颈升高了,导致排尿不畅。例如,膀胱排空后本身能有500毫升的容量,但如果膀胱长期得不到排空,每次都有残余尿量,那么膀胱的有效容量自然就会减少,排尿的次数也就会增多。

出现尿频、尿急等症的女性,最好也要做一下妇科检查,看有没有存在一些妇科的感染性疾病,如果有,两者同治才能彻底解决问题。有些女性的尿道感染久治不愈往往与妇科炎症有关。正是因为女性阴道和尿道之间相距很近,因此一些可以引起阴道炎的细菌,例如滴虫、念珠菌等,同样也可进入尿道,引起尿道感染。

(记者 孙婧 通讯员 王琨)

男性腋下出汗多怎么办?

少吃辛辣刺激的食物,穿透气清爽的衣物

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

日常生活中,正常的出汗不仅可以排毒、美容、减肥,特别是对高血压患者也很有好处。但是部分男性汗液分泌旺盛,尤其是腋下出汗大,不仅外观上不雅,甚至还出现酸臭异味,给人带来了种种困扰,这种情况该如何解决?解放军第425医院外一科医生林文波对此接受记者采访。

林文波介绍,人的汗腺分为两种,一种是细小的汗腺,分布在全身的各个地方,主要起到排汗和调节体温的作用;另一种较大的腺体,称为顶浆腺,分布在腋窝、阴部等特殊地带,腋窝最多。所以,人们感到腋下出汗比较多,正是这个原因。除了高温、压力、情绪紧张让人冒汗,也需要警惕像甲状腺亢进、肾上腺肿瘤等疾病也会使汗量

增加。流汗多的人,如何更加清爽地度过夏天呢?林文波提出以下建议:

- 1.注意饮食 少吃辛辣刺激的东西,尤其是生大葱等产生气味的食物,会随着身体的新陈代谢通过汗液排出,散发难闻的气味。这种情况下建议多喝牛奶,摄入豆制品、虾米皮、海带、鱼、骨头汤及绿叶蔬菜等富含钙质的食物。
- 2.注意卫生 汗液是要经过细菌分解才会发出异味的,只有保持身体清洁才能抑制细菌的快速生长,使腋臭减少发作。建议每天可用消毒液(如滴露)或消毒药随同洗澡清洗两至三次。若若上班而无法经常洗澡,也应定时清洗腋窝。特别是运动后大量出汗,要尽快洗澡,否则会令细菌滋生繁殖,异味更浓。
- 3.穿透气清爽的衣物 有人以为穿长袖衣服能掩盖腋臭气味,其实,只会令臭味更烈。因为长袖衣服,尤其毛衣,会增加出汗,加速细菌分解汗液,而且异味无法散开,味道愈浓。所以在夏天,应穿着凉爽、宽松、轻薄的衣服。
- 4.减低出汗量 夏季高温出汗较多,可以适当运用止汗剂减少出汗的情况。止汗剂能阻塞汗液分泌的通道,并有杀菌及消毒作用。一天涂一次能够基本满足要求,若情况严重,可涂两至三次,但次数不能超过多。
- 5.多饮乳酸饮品 经常喝乳酸饮品对治疗狐臭很有效果。因为细菌不喜欢在酸性的环境下生长,乳酸饮品可抑制体内细菌生长,从而减少细菌经汗腺从皮肤排出体外。

如何发现精神疾病复发先兆?

日常生活中,精神病的复发率很高。复发次数越高,精神疾病给患者带来的损伤就越严重,给家人及社会带来的负担也就越大。精神疾病多半是心理问题造成,虽然可以治愈,平时如果不正确护理就会导致疾病复发,给患者及家属带来很大影响。那么,应该采取什么措施,预防精神疾病复发呢?

一、减少诱发因素

家属及周围人要充分认识到精神病人病后精神状态的薄弱性,帮助安排好日常的生活、工作、学习。如果有精神病的先兆,应该及时发现,及时处理:精神病复发时常有先兆,只要及时发现,及时调整药物和剂量,一般都能防止复发。

二、患者要端正心态

精神病患者多半是由于心理压力导致的,所以,家属一定要多和患者谈心,帮助精神病人正确对待疾病,正确对待现实生活是很重要的,这样有助于精神病人提高心理承受力,可以鼓励病人增强治疗疾病的信心。患者还要坚持定期门诊复查,使病人经常处于医生的监控下,及时根据精神病人的病情变化调整用药剂量。

精神分裂症、忧郁症、躁狂症的复发率很高。医生在病房里经常能够见到一些熟悉的面孔,他们都是“二进宫”、“三进宫”的患者。病情复发给患者、家庭和社会造成了巨大的负担。因此,防复发就成了精神科医生的艰巨任务,也是广大家属和社会各界值得关注的

的问题。

三、防止复发应该做的事情

首先,家属要定期带患者来门诊复查,复查可以使医生连续地、动态地了解病情,及时调整治疗药物,也可以使家属和患者及时得到咨询,解除患者生活、工作和药物治疗中的各种困惑。一般情况下,应一个月复查一次,如果有特殊情况,可随时就诊。

其次,要坚持药物维持治疗。据统计,在复发者中,自行停药者占54%~77%。维持治疗的患者,复发率为40%,而没有维持治疗的患者,复发率高达80%。因此,患者和家属都要高度重视维持治疗,不要因为“好了伤疤忘了疼”,或者因为怕“上瘾”、怕药物伤脑、伤肝等顾虑而自行终止服药。有的女患者为了要生育,怕药物造成胎儿畸形;有的患者谈恋爱时、或结婚时隐瞒病情,怕对方发现而不敢服药,造成长期停药,以至病情复发。这种例子并不少见,家属应引以为戒。

第三,要帮助患者认识疾病的症状表现,理解预防复发的重要意义。帮助患者正确对待疾病,既不盲目乐观,也不消极悲观,正确对待社会对精神病人的各种歧视态度。帮助患者提高心理承受能力,学会对付应激事件的方法,发现并纠正性格缺陷。这些问题如果处理不好,都将成为病情复发的隐患。

咨询医师:海南省安宁医院护理部主任、主管护师 谢曼

(马珂 黄胜)