

肠道闹情绪 当心肠易激综合征

■见习记者王艳



戴宁 浙江大学医学院附属邵逸夫医院消化内科主任、教授、主任医师,博士生导师,曾留学德国和瑞士,获医学博士学位。现为浙江省医学会消化分会副主任委员,浙江省医师协会消化医师分会副会长,中华医学会消化学会功能性胃肠病学组副组长,浙江省国际科学技术协会理事。对消化科相关疑难疾病,尤其是功能性胃肠疾病、胃肠动力障碍性疾病以及炎症性肠病方面具有丰富诊疗经验。

江女士有反复腹痛、腹泻10年,尤其在精神紧张时容易犯病。2天前丈夫出差去了,10岁大的儿子半夜发烧了,江女士只好一个人带着儿子去医院看急诊。可是在医院候诊的时候,因为紧张和担心,江女士坐立不安,突然肚子里翻江倒海一阵阵剧痛,痛得她蹲在地上直不起腰来,硬撑着一次次去洗手间拉稀便。一旁的护士见状,赶紧将江女士送进急诊室,医生检查了一圈却未发现任何问题。江女士坚持陪儿子看完急诊,儿子烧退了,江女士的肚子也不疼了。江

女士不明白自己这是怎么了?

浙江大学医学院附属邵逸夫医院消化内科戴宁主任对记者介绍说,江女士其实是患上了一种十分常见的功能性胃肠病——肠易激综合征。肠易激综合征是一种常见的肠道疾病。患有肠易激综合征的病人,他们的肠道收缩太剧烈或者收缩不够强,收缩太剧烈使食物输送过快则表现拉稀便,蠕动不强则使食物输送过慢表现为便秘。肠易激综合征又被叫做易激结肠,痉挛结肠。从症状类型来看,可

分为腹泻型、便秘型和腹泻便秘交替型。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,排坚果样或硬便,或伴有黏液便,排便费力,有排便不尽的感觉。患者也有可能出现腹泻和便秘交替发作的情况,且检查结果显示无异常。

戴宁介绍,肠易激综合征病人已占到消化科门诊病人的近三成,且中青年居多,女性多于男性,脑力劳动者多于体力劳动者,但由于诊断是建立在排除器质性疾病基础上,多数患者都是反复多次就医检查后才能逐渐确立诊断。她说当患者出现反复腹痛或腹部不适,而且腹痛时伴随排便习惯的改

变(比如大便次数增多或排便困难)或排便性状的变化(比如大便干结、黏液便),排便后腹痛能缓解,需考虑肠易激综合征可能。这类病人往往可伴随失眠、焦虑、抑郁、头昏、头痛等全身症状。

肠易激综合征目前的病因尚不明确,但是生冷油腻、辛辣刺激性和奶制品等不当饮食,会诱发或加重肠易激综合征。心理因素对胃肠道功能也有显著影响,焦虑、抑郁等情绪障碍都可能引发肠易激综合征。而患者在病症发作期间情绪不稳定也会加重病情,心理与肠胃互相影响就形成了恶性

循环。许多人在外出旅行前、参加社交活动时或者改变日常生活规律时肠易激综合征症状也往往加重,严重影响生活质量。

戴宁主任介绍说,肠易激综合征是一个不可治愈的良性疾病,至今没有特效的治疗方法,可能会伴随患者终身,但不会导致癌症,更加不会缩短寿命,也不需要手术治疗。对肠易激综合征的治疗中,强调综合治疗和个体化原则。通过正确的健康宣教,让病人对自己的疾病有一个正确的认识,合理安排好生活工作及心身压力的调适是可以控制好该病的。

她提醒读者对疾病要有个清醒的认识,消除顾虑,提高治疗信心;要放松心情,适当减压,如参加户外运动等,保持稳定的心态;发现并记录可能引起症状的食物并避免食用,如炸薯条、巧克力、咖啡、碳酸饮料等;定量饮食,不过饥过饱,平静进食,进食环境安静放松。腹泻患者应食少渣、易消化、低脂肪食物,便秘者应多食纤维蔬菜、粗粮等,适量服用调节肠道菌群药物,必要时加用解痉药及抗抑郁药。但需特别注意,若患者出现体重下降、贫血、黑便或腹痛程度及性质改变等“报警症状”时,需及时就医寻求帮助。

皮肤门诊1/3是湿疹患儿 有人从出生长到上大学

“又红又痒真难受 多是过敏惹的祸”

■见习记者王艳 通讯员张颖颖

杭州市第一人民医院皮肤科主任吴黎明主任医师介绍说,前一段时间,每天的门诊量在500到700人次,其中1/3左右是来看幼儿湿疹的,重症患者更是接二连三。

遗传导致小男孩全身长满湿疹

小金今年9岁,但从出生起,他的父母就被他折腾坏了。他的母亲说:“出生后,因为对奶粉过敏,小金浑身长湿疹。每晚睡觉,父母都得把他抱在怀里,防止他用手抓挠自己的脸。”后来也带他去医院看过,但一用激素就好转,激素一停就复发。厉害的时候孩子浑身都是湿疹,四肢和面部最严重,头皮上几乎没有完好的

地方。

因为这个病,小金的生长发育也受到影响,他不能正常吃饭,别的孩子添加的辅食他不能吃,鱼虾蟹蛋奶等更是不能碰。3岁以内要打预防针,每次到了医院,小金都因为湿疹发得太厉害,被医生劝回家。

“疫苗中含有异种蛋白,正常孩子接种也可能出现发热、长湿疹等接种反应,更别提本身就是过敏体质的孩子了。”吴黎明说,到了两三岁,小金又出现了哮喘,好不容易才控制住,但湿疹的毛病一直延续到他9岁,还越发越厉害。“从小到大,每次去医院检测,他的过敏原一直在变化,现在是对尘螨过敏。我们一问,才发现男孩父母都有过敏性鼻炎,属于

遗传。”

“如今3个新生儿里就有一个是过敏体质,患湿疹很大一部分原因与遗传有关。”吴黎明说,如果父母双方都是过敏体质,孩子有80%的可能会得湿疹,如果只有一方为过敏体质,孩子有30%的可能患病。

部分人湿疹可延续终身

“湿疹的发病并非持续性的,而是间歇性发病,一年四季的诱因不同,目前看来大多为尘螨过敏。另外,出汗多又没能及时擦干,就容易引起刺激性皮炎,加上蚊虫叮咬后抓挠,更容易感染而加重湿疹病情。”

吴黎明介绍说,湿疹发病有个规律,一般新生儿从两三个月大

始发病,到1周岁左右时,75%的孩子会好转。25%的孩子可能延续到1~3周岁,这时又会出现哮喘和过敏性鼻炎,到七八周岁龄前自愈,这是因为随着年龄的增大,身体的敏感性逐渐下降了。不过有5%的孩子,湿疹发病会持续到成年甚至终身,前面提到的小金可能就是这类患者。

“一般的湿疹对生命不会造成危害,但如果是重症感染性湿疹,可能会引起脑膜炎,出现高热并导致死亡。”

洗澡多用硼酸皂和金银花露

许多妈妈哺乳期时非常忌口,但孩子依旧会得过敏性湿疹。吴黎明说,其实大家都错怪母乳了,它并非孩子过敏的原

因。空气中或妈妈身上的气味,才可能是发病诱因。适当给孩子喂一些酸奶、益生菌等,有利于肠道消化吸收,减少食物性过敏原的产生。

“医院也有许多针对过敏性体质病人的药物,比如卡介菌疫苗,可以提高免疫力,有效率在50%到75%。建议3岁以上的儿童注射,隔一天打一针,坚持两三个月。改变了身体的免疫失衡状态,就能降低敏感度。”

吴黎明说,许多家长会坚持给孩子使用激素药膏,涂抹两三天就好了,但一停药湿疹就会复发,这是个误区。湿疹治疗不能仅讲究疗效,应避免使用激素和对肝脏不利的药物,关键在于减轻病症。“还有些病人在治疗一

段时间后,皮肤的不良症状消失,不红不痒了,就不再继续治疗。这时人体皮肤正处一种‘亚临床症状’,还应坚持治疗1个月,才能彻底修复皮肤的屏障功能。”

吴黎明提醒,如果孩子湿疹很严重且有明显渗液,洗澡尽量用自来水,最好用烧开的温水或电热水壶里烧热的水,避免吃鱼虾蟹等食物。“我们的皮肤为弱酸性,上面有一层油脂保护层,平时洗澡尽量少用碱性肥皂或沐浴露。可以去超市购买硼酸皂或菊花、金银花露来洗澡。出汗,也要用干毛巾擦干,避免汗液刺激皮肤。同时少吃泥螺及菠菜、芹菜等光敏性蔬菜,来预防湿疹的发生。”

健康专题

运动是把双刃剑 锻炼不当反受害

准备不充分 健身可能变伤身

■见习记者王艳

平日里不大运动的IT男孙平,上周末禁不住朋友邀请,一起打羽毛球、踢足球。打了半个多小时羽毛球后悲剧发生了,一个跳跃接球,孙平右脚跟腱断裂。

浙江中山医院椎间盘诊疗中心主任万全庆主任中医师告诉记者,健身前如果准备不充分,或者没有掌握健身运动的技巧和方法,可能导致多种运动伤害的发生。

“原先常运动的人,一段时间锻炼减少后,身上的肌肉力量减弱,脊椎稳定性下降。而脊椎相当于船的桅杆,肌肉则是缆绳,桅杆上的缆绳

开始摇摆,桅杆自然不稳,人这艘船就很容易在外力作用下翻掉。”万全庆解释说。

万全庆介绍,健身时可能发生的运动伤害有:

球类容易伤到脚踝。篮球、排球等运动,因为场地不平、球来的方向不一、弹跳落地不稳等原因,容易对脚踝造成损伤。羽毛球运动,造成损伤的原因常常是扣杀用力过度、反方向扑救球姿势不当,造成肩关节、脚踝等损伤。

爬山容易伤到关节。秋高气爽,爬山这项运动大家都很喜欢,但其实中老年人不宜过度,而且下山时尤其要小心,特别容易造成损伤。俗话说

上山容易下山难,上山时是一只脚先上去,站稳了再跟第二只脚,这样对关节的影响还不大。下山时,常常是第一只脚还没站稳,第二只脚就跟上去,关节受力不均衡或者失滑,很容易使膝关节劳损。

太极拳、柔道、瑜伽等容易拉伤肌肉。因为急于求成,急于达到教练要求,特别是中老年人,韧带、关节等活动能力减弱,不能对肌肉等起到强力的保护和支持,勉强练习难度大的瑜伽动作,不仅容易拉伤肌肉,还会对脊椎、颈椎造成严重伤害。门诊中经常遇到过瑜伽教练因为长期对自身动作幅度要求过高而导致腰椎间盘突出的病例。

运动时受伤 急救方法很重要

■见习记者王艳

日常运动中,难免会碰到挫伤、肌肉拉伤、关节扭伤的情况,这时该冷敷还是热敷?能不能按摩?软组织受伤要不要去医院治疗?

浙江中医药大学附属第三医院浙江省中山医院林威明教授告诉记者,发生运动伤害后掌握正确的急救方法很重要。一般来说要:

立即停止运动。发生运动伤害以后首先要立即停止运动,这是为了减少疼痛、出血或肿胀,以防伤势恶化。

先冷敷再热敷,顺序不能颠倒。然后用冷水冲洗,用冰毛巾、

冰矿泉水等敷在患处,受伤后越早冰敷效果越好。像挫伤、肌肉拉伤、关节扭伤都应在48小时内采取冰敷处理,每次冰敷的时间为10~15分钟,间隔5~10分钟再冰敷一次。不能长时间冰敷,以免发生冻伤或神经伤害,48小时后才可转为热敷以促进水肿的消退。在进行温热敷时,温度不要太高,时间不宜太长,按摩时也不宜太重,以免加重渗出、水肿或发生再出血。

骨折后不能随便搬运。当怀疑有骨折时,应保持原有姿势进行夹板固定,以方便运输为宜,不宜抬高。在做完以上急救处理后,扭伤严重者应到医院就医。

软组织受伤不容忽视。若伤到了韧带等软组织,早期正确处理非常重要。因为韧带组织不易再生恢复,如果处理不当或误诊而转成慢性疾病,可能遗留功能障碍,且以后需再次手术。

充分休息和治疗。受伤后最重要的是多休息,俗话说:伤筋动骨一百天,就是要休息三个月以上。有的人脚踝扭伤,休息一两周,又开始运动,结果伤情加重,反复的损伤使外伤难以痊愈,会留下后遗症。因此运动受伤后,应根据具体伤情,做到充分休息和治疗,而后再做一些康复性锻炼,逐渐地增强肌力体力,减少复发。

循序渐进 增强自我保护意识

■见习记者王艳

浙江省体育科学研究所全民健身研究中心主任安平对记者说,健身时量力而为、循序渐进、持之以恒,大部分的

运动伤害都是可以避免的。安平说运动前要对自身体质和健康状况有个初步的了解。健身时要增强自我保护意识,动作练习的幅度,以肌肉轻度酸胀、第二天能恢复最好。其次是要循序渐进,选择适合自己的运动方式。比如脑力劳动者由于长时间伏案用脑,一开始可以先散步、慢跑、做健身操等,随着体质的增强,逐步加大运动强度,进行爬山、打球等加强心肺功能增强体质。身体肥胖者可选择骑自行车、球类、长跑、游泳、跳绳等活动,以消耗体内多余的脂肪,使身体健美、苗条,增加运动的信心。

安平同时提醒健身者健身时要穿宽松、有弹性的衣

茅台富贵万年放下“身段” 中秋节特价69.9元供读者

茅台富贵万年酒,因其悠久的酿造工艺、独特的酿造手法、上乘的内在质量、深厚的酿造文化,历经市场风雨考验培育,在大众实际的生活品味和体验中,赢得了消费者的青睐和赞誉。

贵州茅台富贵万年1992,茅台集团秉承传统之作。以悠久的泥池续糟固态发酵酿造工艺,用高粱为主要原

料酿造而成,酒质晶莹清澈,口感绵甜爽口,回味醇厚悠长,醇厚绵软,酒香浓郁,好喝不上头,包装高档大气、精美典雅,寓意又好。是个人收藏馈赠亲友的入选良品。

随着节假日酒水消费旺季到来,茅台、五粮液等高档白酒的价格也将坚挺回升。为了给读者带来切实实惠,中秋

佳节到来之际,我们联合贵州茅台集团,茅台富贵万年1992以每瓶69.9元的中秋福利价,特供给浙江工人日报读者。限量100箱,仅限本次,先到先得,售完即止。

抢购热线 0571-88931807, 欢迎广大读者预订

富阳巴伦之恋美容美发管理有限公司注销清算公告

富阳巴伦之恋美容美发管理有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州锦邦信息技术有限公司注销清算公告

杭州锦邦信息技术有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州美森翰林钢琴有限公司注销清算公告

杭州美森翰林钢琴有限公司注销清算公告:本公司股东会已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

遗失声明

董明敏遗失执业药师注册证原件,注册证号:331213020969,声明作废。

衢州市路化工试剂有限公司不慎将(全国工业产品生产许可证)正本遗失,证书编号为:(浙)XK13-011-00048。特此声明作废。

临安众合电子有限公司,注册号为330185000069530,不慎遗失由临安市市场监督管理局2012年2月13日核发的营业执照正、副本;组织机构代码证正、副本,代码:58026385-0;税务登记证正、副本,税号:浙税联字330124580263850及公章、财务章、法人章、合同章、发票专用章各一枚,声明作废。

销售方杭州迪亚生物技术有限公司遗失浙江省国家税务局增值税普通机打发票一份,买方为临安市人民医院,发票代码:3300124620,发票号码:17025327,金额:6260元,声明遗失。

瑞达教育信息咨询有限公司遗失发票专用章一枚,声明作废。