

反复腹泻要筛查监测

# 炎症性肠炎偏好年轻人

■记者王艳

前不久,大学生小林突然腹痛、腹泻,每天大便五六次。开始他以为是吃东西吃坏了。没想到,消炎、止泻,各种方法都用上了,腹泻还是没有好转,人也消瘦了许多。

在家人的劝说下,他慕名找到浙江大学医学院附属第二医院消化内科副主任潘文胜主任医师。经过一系列检查,潘文胜告诉小林,他患上了炎症性肠炎,治疗是一场持久战。

炎症性肠炎偏好年轻人,发病率持续增长

潘文胜介绍,炎症性肠炎包括克罗恩病和溃疡性结肠炎。在西方国家是常见病,以往在中国少见,但近年来我国患病率呈大

幅度逐年增加趋势。

无论是国外还是国内的病例研究发现,炎症性肠炎好发于青壮年。最容易中招的是15~35岁的年轻人。

炎症性肠炎病因复杂,近些年的研究发现,和环境、遗传、感染、免疫等因素有关。临床来看,城市的发生率比农村地区偏高,经济发达地区比经济欠发达地区偏高。而且越干净的生活环境、越优越的生活条件,冰箱等生活电器的普及,更有可能导致炎症性肠炎。特别是克罗恩病,还被认为是一种富贵病。但是想要有效预防,目前来说还比较困难。

持续4~6周腹泻、血便,小心炎症性肠炎

炎症性肠炎为非特异性肠道疾病,与其他感染性肠炎、肠结

核、淋巴瘤、缺血性肠炎、放射性肠炎等相关胃肠炎等其他疾病有重叠病程表现。而且,不同患者的表现也有差异,有时即使是有经验的消化内科专家也需要经过胃镜、肠镜、CT、大便常规、活检等一系列检查才能确诊。

溃疡性结肠炎发病于直肠或乙状结肠,会有持续或反复发作的腹泻、粘液脓血便,伴腹痛。大便常规或活检可以发现,但因初期症状表现与痢疾很像,容易误诊。

而克罗恩病,多数是全消化道,不仅结肠、小肠、胃、食管都可以累及,患者容易表现出营养不良,瘦弱,经常肚子痛,腹泻,水样或者血样便,肠梗阻甚至梗塞,且在进食后症状加重。连生长发育期的孩子也会发病。

专家提醒,如果出现大于4~6周腹泻、粘液脓血便、不明原因腹痛

(右下腹为著)、发热、体重减轻,甚至排便、排气减少等症状,需要及时就诊,排除炎症性肠炎。

炎症性肠炎不是癌症

炎症性肠炎如果不及时治疗,无论是溃疡性结肠炎或克罗恩病都可能进展,造成致残、致死性疾病,以及青少年成长发育障碍等。因此切不可按以往对待普通肠胃炎那样,随意吃点止泻药或止痛药来对待,一定要进行详细的疾病筛查。

有的人一听炎症性肠炎,就认为是不治之症,抗拒治疗。或是症状一好转,就自行停药,结果肠炎反复发作,严重影响患者工作及其家庭的生活质量,患者更加没有信心。还有的患者和家属以为,直接把发病部位手术切除就好。其实不然,炎症性肠炎

导致的病变不像肿瘤,术后病因还在,还会复发。

潘文胜说,炎症性肠炎属于慢性疾病,但并不意味着每天都在发病;发病的时候可以很严重,不发病的时候毫无症状。虽然难以预防,难以治疗,但它不是肿瘤,也没有人们想象的那么可怕。只要养成健康的生活方式,保证营养、休息、用药科学规律,定期随访监测病情,是可以控制的。

目前,炎症性肠炎的治疗,多以控制炎症、改善生活质量及预防并发症等为主要原则。有经验的专科医生会根据患者病情的轻重程度、病变范围、是否具有肠外表现等,综合评估,选择不同阶段最适合的治疗方法。

炎症性肠炎患者肠道不能正常吸收进食的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素及多种微量元素,再加炎症或服用的药物可能造成食欲不佳,造成营养不良。

而营养支持对症状缓解及促进愈合很重要,做好营养支持是治疗的重要组成部分。

潘文胜介绍,除了规范用药,科学治疗,坚持适量舒缓的运动,不吃刺激性食物,心态也很重要。以积极的心态让自己融入社会,做一些力所能及的家务和工作,也有利于疾病的控制和好转。

## 湿热犯困 乏力效率低

职场人士要自我创造一个舒服的工作环境



■记者王艳

性体质的人首选绿豆汤,脾虚体质用芳香化湿的植物、草药、精油等,做成香袋香薰室内。还可以喝点黄酒。体寒肾虚的不能喝绿豆,可选赤豆、黑豆、白扁豆,薏米。百合、丝瓜、葫芦、冬瓜也利湿利尿,可以多吃一点。

浙江省中山医院医学保健中心倪锋主任中医师介绍,中医里有湿病一说。梅雨时节,随着空气中的湿度越来越大,相应人体内的湿气也会越来越重。湿病表现也不一样,有人会头脑不清,昏昏沉沉,又容易烦躁,睡不着;有的人浑身酸痛,容易犯困乏力,总觉得睡不醒,连走路、爬楼梯都没有力气;有的人嘴里总是发苦、发涩或发甜,食欲下降,伴有腹胀便溏、肠鸣腹泻等胃肠道症状;还有人湿气会往下走,表现为烂脚丫子、足癣等症;或是一不小心就患上了热感冒等梅雨天气里典型的毛病,头重脚轻,总不见好。

倪锋提醒,对付湿病,以预防为主。天气虽热,饮食切不可贪凉,冰镇饮料、冰淇淋等容易伤脾胃,不利于消化,不宜多食。饮食口味宜清淡,可以多喝水、多吃蔬菜、豆类、水果,适当选择一些消暑祛湿的食品。对于忙碌的职场人士,要提高工作效率还需创造一个舒服的工作环境。如果有条件,湿热的天气可开开空调,空调可以降温,又有除湿功能,但温度不宜过低;也可以在墙角放置干燥剂,保持室内湿度适中。工作间隙喝杯绿茶,或者用山楂、乌梅、决明子等中药来泡茶,既能提神醒脑,又能起到补水及利尿的作用。为防止懒散,工作之余要注意多运动,如健走、慢跑、太极拳、游泳等既可以养生又不会太过剧烈的活动等,以利于身体气血的运行。注意劳逸结合,中午时分可适时小睡一会,以使缺血的大脑得到休息,气血回流,从而消除疲劳。早睡早起,晚上尽量别熬夜,有意识地放慢工作和生活节奏,放松心情。

## 巧按穴位度梅季

■记者王艳

为足太阴脾经之穴,又为足太阴、少阴、厥阴之会穴,具有补脾胃、助运化、化浊利湿、调和气血、滋补肝肾等作用,可治疗脾胃病和妇科病。

按摩手法:拇指指立起来,放在穴位的表面,先用力向下按压,再去揉,揉一分钟停下来,间隔一下,再揉一分钟。

天枢穴,位于腹中部,平脐中,距脐中2寸,即肚脐向左右三指宽处。为足阳明胃经之穴,大肠募穴,为人身之大穴。具有调理肠胃,活血调经之功效,为治疗肠胃疾病的要穴。

按摩手法:用拇指指腹或掌根按揉天枢穴1~3分钟。

足三里穴,位于外膝眼下三寸(用“一夫法”即四横指),距胫骨前缘一横指(中指)。为足阳明胃经的合穴,回阳九穴之一,人体常用的防病保健要穴。具有补脾胃、和胃调中、疏通经络、调理气血、镇静醒神、强筋健脑、温中升阳、理气止痛之功。

按摩手法:用拇指指腹揉按足三里,使穴位局部产生酸胀感觉,以本人能忍受为度。每次5~10分钟,空闲时均可揉按。

阴陵泉,位于小腿内侧,当胫骨内侧髁后下方凹陷处。系足太阴脾经合穴,擅长健脾利湿,为祛湿化痰要穴,侧重于祛湿,善治湿邪为患的疾病。

按摩手法:拇指指端放于阴陵泉穴处,先顺时针方向由轻到重按揉2分钟,再点按半分钟,以酸胀为度,可重复多次。

三阴交,位于小腿内侧,当足内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方。

按摩穴位之外,传统的刮痧、拔罐、艾灸、火龙灸疗法对祛湿也大有裨益。

专家问诊

天台看守所:“两学一做”学习教育纵深推进

为认真贯彻落实省公安厅徐加爱厅长在“两学一做”专题党课上的讲话精神,天台县看守所领导高度重视,立即组织,即刻部署“两学一做”学习教育活动,切实增强全警的政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识,努力打造一支干净担当、无限忠诚的监管队伍。

即刻认真组织,积极开展专题学习讨论。一是5月16日下午,天台县看守所专门组织全体工作人员,专题召开“两学一做”学习教育活动,所教导员许项强向大家传达“两学一做”学习教育活动的内容要求与重要意义,要求大家认真贯彻落实活动精神,

严以律己,提高党性修养,做一名合格党员。二是深入开展“无限忠诚,走在前列”主题教育实践活

动,开展“重温入党誓言”手抄党章活动,抄写时要结合个人经历,以心得体会的形式记录自己学习党章、践行党章的感悟。三是严

格制订学习计划,每月的中旬定

为学习日,通过集体学习、分散学

习与集体讨论,全面提升自身的

综合素质,不断锤炼党性修养。

召开专题生活会,开展“党性体检、民主评议”。天台县看守所

支部每年年底前,组织召开至

少一次的专题组织生活会,支部

及其成员对照职责,广泛

征求意见,认真进行党性分析,查摆突出问题,提出整改措施,并组织全体党员对支部班子和党员开展民主评议。党支部综合民主评议情况和党员日常表现,确定评议等次,同时与绩效考核挂钩,对优秀党员予以表扬加分,对不合格党员,按照党章党规稳妥慎重给予组织处置。

积极开展排查,在整改落实中求提高。一是天台县看守所每季度至少一次地开展问题排查,对全体党员民警8小时内外进行督导。着力解决一些党员民警看齐意识不强,理想信念模糊动摇的问题。着力解决一些党员民警

责任意识不强,缺乏敢于担当精神的问题。着力解决一些党员民警宗旨意识不强,党员身份名不副实的问题。着力解决一些党员民警规矩意识不强,违纪违法时有发生的问题。持之以恒纠正“四风”,抓好不严不实突出问题整改,推动队伍作风不断好转;坚持不懈纠正好人主义、官僚主义、形式主义。二是严格落实领导责任。认真对照今年公安监管工作的各项部署要求,以“事有专管之人、人有专管之责、时有限定之期”为要求,以过细的举措、过硬的责任和过硬的作风认真抓好任务的分配落实,抓好工作的推进落实,抓好责任的督查落实。

王秋萍

杭州青钻健康管理有限公司注销清算公告

杭州青钻健康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。

临安盛恒装饰材料有限公司减资公告

经本公司股东会决定:本公司认缴注册资本从1000万元减至100万元。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,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。

临安盛恒装饰材料有限公司

临安临峰氟塑有限公司遗失企业税务登记证正本,声明作废。

淳安县宋村乡云港农庄遗失淳安县市场监督管理局2012年11月15日核发的注册号为330127600038842营业执照副本,声明作废。

临安市七坑生猪专业合作社,注册号为330185NA000233X,不慎遗失由临安市市场监督管理局2010年8月18日核发的营业执照副本,声明作废。

淳安县千岛湖春秋旅游有限公司注销清算公告

淳安县千岛湖春秋旅游有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)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。

杭州丰和建设有限公司注销清算公告

杭州丰和建设有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)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。

淳安县千岛湖金贝投资管理有限公司注销清算公告

淳安县千岛湖金贝投资管理有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)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。

浙江嘉普控制技术有限公司注销清算公告

浙江嘉普控制技术有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)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。