

世界肠道健康日

肠道健康的这些事 你了解吗



记者 刘威

资料图片

每年的5月29日是世界肠道健康日,旨在提醒人们注意身体发出的警示,关注肠道健康。一紧张就拉肚子是怎么回事?面对便秘困扰又该怎么破?体检发现肠息肉要不要切除?哪些人需要进行肠镜检查?在世界肠道健康日到来之际,银川市中医医院肛肠科副主任医师赵红波,为大家科普了关于肠道健康方面的知识。

一紧张就拉肚子 可能是肠道爱“激动”

今年30岁的陈丽(化名)从上高中就添了个尴尬的毛病:逢考试就肚子痛、拉肚子。这个毛病一直纠缠她到工作后:遇到烦心事或紧张焦虑的时候,肚子上就收到信号,也跟着“瞎折腾”起来。直到最近,陈丽进行了详细的检查,才知道自己患了肠易激综合征。简单来说,肠子“激动”就是肠道蠕动过快或发生痉挛,对应常见的两大症状是腹痛和腹泻。

赵红波分析,肠易激综合征与很多因素有关。如内脏的高敏性:有些人胃肠尤其敏感,只要进食冷饮或刺激性食物就会闹肚子。肠道动力异常:肠道蠕动过慢或过快会出现便秘、腹泻交替发作。心理因素:有些人一紧张,脑肠轴就会分泌激素刺激肠道运动,马上就想上厕所。

轻度的肠易激综合征可通过注意饮食、调节情绪、适量运动、改变生活环境来缓解,中度的需要进行药物对症治疗,重度的则还要进行心理干预。肠道比较敏感的人,日常生活中还要注意避免情绪刺激,腹泻患者应限制食用纤维素多的食物,建议食少渣、易消化、低脂肪、清淡的食物。

肠道不通畅怎么办?

说起肠道常见的问题,不能不提便秘,因为它太普遍了。导致肠道不通畅出现便秘的原因包括:肠道微生态变化、长期饮食结构不合理(如膳食纤维摄入不足)、缺乏运动、作息不规律、不良排便习惯、体质下降、精神压力大、滥用泻剂及某些胃肠道慢性疾病等。

那么,面对便秘困扰怎么办?赵红波建议,首先要增加膳食纤维的摄入,多吃蔬菜、水果、全谷物以及豆类等食物;还要保证充足的水分摄入,每天至少喝1500~2000毫升的水;饭后1小时,适度的运动不可或缺,可刺激肠道蠕动,增强身体代谢功能。另外,养成良好的作息习惯,定时排便,调节饮食结构,保持心情舒畅,勿长期使用泻剂等,都有利于改善便秘。

“目前我院肛肠科设有便秘专病门诊,针对便秘开展中西医结合治疗,采用中医辨证施治,应用针灸治疗、穴位贴敷治疗、穴位埋线、耳穴压豆等中医传统特色疗法,再联合盆底电子生物反馈治疗、盆底磁刺激治疗,为便秘患者提供了个体化诊断及治疗。针对直肠前突、直肠黏膜内脱垂等出口梗阻性便秘患者,可采用手术治疗。”赵红波介绍。

发现肠息肉及时治疗

人吃五谷杂粮,最容易生病的部位就是肠胃了。而肠道里面长息肉,在临床上是比较常见的肠道疾病。

为什么有的人肠道里会长息肉?赵红波分析,随着年龄的增长,尤其是超过40岁后,肠道发生息肉的几率会显著上升。长期吸烟、大量饮酒、摄入较多红肉和深加工肉类等不良饮食习惯,运动量减少,都是肠息肉的潜在风险因素。此外,家族中有多发肠息肉病史,患某些慢性疾病,如肥胖、糖尿病、便秘和炎症性肠病,同样会增加肠息肉的发病率。

绝大多数肠息肉起病隐匿,

早期无任何临床症状。少数患者会表现为大便习惯改变,例如大便次数增多,有不同程度的腹部隐痛,便秘和腹泻交替反复发作,或伴有腹痛、便血或大便带血痕等。

超过八成的大肠癌是从肠息肉演变而来的,尤其是腺瘤性息肉,更要重视。通常,如果肠息肉直径<0.5cm,一般建议定期随访,不用立即切除;但如果是>0.5cm的肠息肉,则建议尽早在内镜下切除。

另外,肠息肉切除后,患者也不能掉以轻心,定期复查肠镜至关重要。同时要养成良好的生活习惯,才能降低复发率。

提醒

这几类人群定期进行肠镜检查

肠镜检查就像是给肠道做一次“深度体检”:肠镜前端的高清摄像头能够清晰地拍摄肠道内部的情况,让肠道黏膜上的微小病变,如息肉、溃疡、肿瘤、憩室等无所遁迹。在检查过程中,如果发现肠道可疑病变,医生可以直接钳取少量组织进行病理活检,明确病变的性质,为后续治疗提供准确依据。

赵红波建议以下人群定期做肠镜检查:年龄≥40岁的人群,随

着年龄的增长,肠道疾病的发生风险逐渐升高;反复腹泻、便秘、腹痛、便血、黏液便等,或大便变形变细,出现这些症状可能是肠道疾病的早期警示,需要尽早通过肠镜检查明确病因;如果直系亲属患有结直肠癌、肠道息肉等,那么家族成员中患肠道疾病的几率会显著升高;有不良生活习惯者,如喜食高脂肪、低纤维及刺激性食物,久坐,吸烟、酗酒等,都会增加肠道疾病的发病风险。

小贴士

益生菌不宜长期吃

消化不良来点益生菌,便秘了来点益生菌……作为网红产品,益生菌到底能不能长期吃?

对此,赵红波表示,人体肠道菌群非常庞大,这些细菌中部分是有益的,部分是有害的,一般它们会处于一个相对的动态平衡状态。但是,精神压力大,睡眠不足、饮食过于精细、长期口服抗生素等,都可能导致肠道菌群失调。一旦肠道内的有害菌占据“上风”,人体就会出现腹泻、便秘、腹胀、胃口不佳、疲倦、免疫力低等病症。这时候,通过合理补充益生菌,可有助肠道菌群重新实现平衡,恢复身体健康。但要注意的是,市场上的益生菌产品很多,每款产品所包含的菌种可能不相同,不同种类益生菌功能也不一样。对于需要补充益生菌的人群,需在医生指导下,对症选择,且不建议长期补充,否则会出现消化不良、过敏反应,甚至会削弱肠道免疫屏障,出现代谢紊乱。

另外,健康的人群没有必要盲目跟风补充益生菌。