

青壮年反复腹泻腹痛 当心是克罗恩病缠身

记者 刘威

腹泻、腹痛是我们生活中常见的不适,遇到这种情况,多数人先想到是吃坏了肚子或普通肠炎。但有一种叫克罗恩病的慢性疾病,症状看似和肠炎很像,却能反复发作、影响一生,该病尤其青睐青壮年。本期,银川市中医医院肛肠科主治医师王佳乐就用通俗的语言,带你读懂这种难缠的肠道疾病。



资料图片

病例回放

腹泻让她数天内 暴瘦20多斤

27岁,本该是青春洋溢、为生活奔波打拼的年纪,但小林(化名)姑娘却在4年前出现不明原因的腹泻、发热、贫血及血小板升高,生活节奏骤然被打乱。每天十几次的腹泻让她不敢远离卫生间,长期营养不良令她原本匀称的身形变得消瘦,体重数天内下降20多斤,稍走几步就会被浓重的乏力感困住,整日卧床、嗜睡。血常规化验显示,小林的血红蛋白数值远远低于正常范围,异体输血也难以纠正,贫血带来的头晕心悸,更是家常便饭。同时,小林还出现了肛周感染化脓等并发症,这让她的生活雪上加霜。最初,小林以为自己得了慢性肠炎,后来经过系统检查,才被确诊为克罗恩病。

1

克罗恩病 是一种慢性炎症性肠病

听到克罗恩病这个名字,很多人第一反应是迷茫与恐惧:“这是什么病?很严重吗?能治好吗?”

对此,王佳乐介绍,克罗恩病其实是一种慢性炎症性肠病,也就是身体的免疫系统“发疯了”,不认识自己的肠道组织,反而持续攻击它,导致肠道黏膜反复红肿、溃疡,就像肠道里长了“经久不愈的伤口”。它最常发生在小肠末端和大肠起始段,但整个消化道从口腔到肛门都可能受累,堪称“消化道的全面侵袭者”。而且克罗恩病是慢性疾病,就像高血压、糖尿病一样,目前无法根治,但能通过治疗控制症状。

2

出现这些病症要警惕

克罗恩病的症状因人而异,但核心表现有以下这些,一旦持续出现要警惕。

●反复腹痛:多在肚脐周围或右下腹,疼起来可能是隐痛、胀痛,吃完东西后可能加重。

●腹泻:大便不成形,甚至像水样,每天数次到数十次,可能带黏液,很少带血。

●全身症状:长期反复发作会导致体重下降、疲劳乏力、低烧,部分人还会出现口腔溃疡、肛周脓肿。

“出现以上症状时,很多人会当成是肠胃炎,吃点止泻药、消炎药可能会暂时得到缓解。但克罗恩病的特点是反复发作,如果以上症状持续超过3个月,建议及时去医院检查。”王佳乐提醒。

3

为什么会得克罗恩病?

门诊上常有克罗恩病患者问:“我平时很注意饮食,怎么会得这个病?”其实克罗恩病的病因很复杂,目前医学界还没找到确切病因,但主要和以下三个因素有关。

免疫系统紊乱是克罗恩病的核心原因,是身

体防御系统出错了,攻击自身肠道。

克罗恩病通常有家族遗传倾向,如果父母一方患有克罗恩病,那么子女患该病概率会增加。

另外,熬夜、压力大、饮食不规律、吸烟等,都可能诱发克罗恩病或使病情加重。

4

确诊后该怎么应对?

一旦确诊了克罗恩病,先别慌!“克罗恩病虽然无法根治,但规范治疗能让病情长期稳定,不影响正常生活,关键是要早发现、早治疗、长期管理。”王佳乐表示。

克罗恩病治疗的核心是控制炎症、缓解症状、预防复发。医生会根

据患者病情的不同,使用抗炎药、免疫抑制剂、生物制剂等,帮助抑制免疫系统的“错误攻击”,修复肠道黏膜;如果出现肠道狭窄、穿孔、大出血等严重并发症,可能需要手术切除病变肠道,但术后仍需使用药物维持,避免复发。

5

做好这几件事可减少复发

对于克罗恩病患者来说,日常生活方式管理对病情的控制也至关重要。王佳乐医生给患者送上了几个具体的建议。

饮食上,首先要避开辛辣、生冷、油腻、粗糙的食物,比如辣椒、冰饮、油炸食品、硬米饭,宜选择软烂、易消化的食物,比如粥、烂面条、蒸蛋、鱼肉等;同时要保证营养,避免因腹泻、吸收差导致营养不良。

规律作息,避免熬夜。因为长期熬夜会导致免疫系统紊乱,导致病情复发。

研究发现,吸烟会显著增加克罗恩病的患病风险,还会让治疗效果变差。所以,患者如果有吸烟习惯,一定要戒烟。

压力大也是克罗恩病的重要诱因。患者的心理调适也很重要,可通过低强度运动、听音乐、和家人沟通等方式减压。

6

避开这些认识误区

很多人对克罗恩病不了解,容易走进认知误区,反而影响病情控制。以下这几个误区一定要避开。

误区1:拉肚子就是克罗恩病

普通肠胃炎多由细菌、病毒感染引起,对症治疗后几天就好;克罗恩病是慢性炎症,反复发作且持续时间长,需通过肠镜等检查确诊。

误区2:症状缓解就停药

对于克罗恩病患者来说,症状缓解不代表炎症消退,擅自停药会导致病情快速复发,甚至加重。

误区3:得了这病就活不久

其实,只要规范治疗、长期管理,绝大多数克罗恩病患者能正常工作、结婚生子,寿命和普通人大致相当。