

关注大肠 “肠”常健康

在消化系统中,肠是消化器官中最长的管道,尤其大肠处于消化道的最末端。食物自口中进入,经过消化,营养物质被吸收,最后废物经大肠排出。中医学经典《素问·灵兰秘典论》中说:“大肠者,传导之官,变化出焉。”如此看来,肠道的重要性不容小觑。尤其对于中老年人群来说,随着年龄的增长,肠道功能逐渐衰退,更容易导致肠道及其他器官疾病。下面请河北省沧州中西医结合医院脾胃肝病二科主任许迪和大家谈谈肠道疾病及预防。

> 肠道疾病的种类

关于肠道疾病,从发病缓急来讲有急慢性之分;从疾病影响来看有良恶性之别。比较常见的急性良性疾病就是饮食不洁食物后出现的急性肠炎,早期积极治疗可获痊愈;另外还有很多其他疾病,比如:阑尾炎、阿米巴肠炎等急性感染性疾病,肠扭转、肠套叠、肠梗阻等非感染性疾病;急性恶性疾病主要为急性白血病等。慢性良性疾病包括溃疡性结肠炎、克罗恩病、肠结核、结肠息肉等;慢性恶性病变包括大肠癌。最后需要说明的是肠道间质瘤可为良性亦或为恶性病变。

> 大肠疾病的诱发因素

病原体入侵肠道:主要包括饮食引起,如常吃外卖、烧烤、生鲜等不洁、不熟食物,还有手卫生不到位等,这些会引发急性肠炎、阑尾炎、细菌性痢疾等肠道炎症病变。

饮食结构不合理:主要是过多食用肥甘油腻、高热量、低纤维的食物,这样会阻碍肠胃的蠕动,使毒素不断地堆积和吸收,引起便秘及肠道肿瘤的高发。

环境因素:室内装修材料不环保、废气污染、农药滥用等现象的存在,长期处于这种环境下免疫力降低,容易引发与免疫相关的肠道疾病及消化道肿瘤。

遗传因素:家族性息肉病;25%的肠癌发生在有肠癌病史的家庭里。

> 大肠疾病的表现

由于不同的发病机制,会引起不同的表现。

- 1.肠道消化功能障碍,可能导致患者厌食,这是肠道疾病的常见症状;
- 2.当肠道运动异常时,会出现恶心、呕吐;
- 3.肠道炎症或肠梗阻等疾病会出现腹痛症状;
- 4.肠道细菌或病毒感染可导致腹泻;

5.若肠道运动减弱以及肠道肌肉张力降低就会导致便秘;

6.肠道菌群紊乱,会导致大便粘腻、很臭;

7.肠道长肿物、肠出血性病变或肠缺血,会出现便血。

出现腹部不适、大便习惯或性状改变怎么办

不同人群处理方案不一样,年轻患者首先行粪便等检查;而老年患者则应该先行彩超或CT检查,排除心脏疾病后行肠镜检查,因为有的心脏病患者也可表现恶心、呕吐、腹痛等症状。除做肠镜之外,也应配合其他检查,比如血常规、肝功能、肾功能、肠肿瘤标志物、下消化道造影、传输排粪造影等,明确是哪种肠道疾病以便精确治疗。

> 怎样预防肠道疾病

养成规律的进餐习惯,让肠道劳逸结合

有些人由于工作时间太长、工作压力大、生活不规律或习惯于熬夜玩手机等导致饮食不规律,或进食时“狼吞虎咽”,如此这般,胃不能按时消化和吸收,肠道也不能规律地工作和修整,肠功能受到影响,引发不能规律排便,从而出现腹泻、腹胀等不适表现。

保持良好的心态,适度进行体育锻炼

良好的心态对肠道疾病的预防有着明显的积极作用,“脑—肠轴”的发现,人们意识到情绪会影响肠道功能改变,医学上叫作肠易激综合症的疾病,表现为排便不规律、大便有粘液、腹痛等不舒服的感觉,但肠镜检查无异常发现,良好的心态对这类患者有积极的治疗效果。适度体育运动,比如慢跑、打太极、八段锦等不仅不会诱发心脏疾病,还会对心脏供血有着积极的改善,并且还会改善肠道功能,促进排便等。

不饮酒,保持肠道菌群平衡
长期饮酒者,会导致肠道菌群

失调,肠道菌群失调后会增加某种细菌增多,这种细菌可释放大量内毒素,超出肝脏解毒能力,也会引发肝损伤。

改善饮食,适当增加保护肠道的食物

粗细搭配,肠道不累。肠道主要的作用是排出糟粕,并不是仅仅喜欢细粮的金贵器官;另外肠道也存在很多细菌,这些细菌不都是不好的,这就需要肠道各种细菌保持平衡,和睦共处来维持肠道的功能。基于此,在饮食上建议大家:

①富含膳食纤维的食物,如红薯、芹菜等茎类的蔬菜等。膳食纤维能促进肠蠕动,帮助排便,并且对肠道憩室也有一定治疗作用;②富含益生菌、益生元的食物。肠道菌群失调会导致大肠功能的紊乱,多种肠道疾病,如抗生素相关性腹泻、肠易激综合征等都与肠道菌群失衡有关,这种疾病也需要补充有益菌来治疗。对于健康人,适当补充益生菌、益生元也有助于维持肠道菌群的平衡,从而预防肠道菌群类疾病的发生,这类食物包括酸奶、大蒜、胡萝卜等;③富含果胶的食物,如苹果等。苹果中含有丰富的果胶和其他营养物质,经常吃苹果可以有效降低患肠癌的风险,苹果中的果胶可以清除人体肠胃中的细菌,从而破坏癌细胞生长所需的酶,达到防癌作用。

合理用药,有病及时找医生

网络时代,人们有病经常找“度娘”诊断,盲目用药。殊不知,得病并非千篇一律,同一不适表现有时是两种病,一种疾病也可以是两种感觉,如此可能会延误诊断及治疗。况且还有一些人,习惯于无病吃药,小病大治,特别是滥用抗生素,一有腹痛,就觉得是炎症,吃点消炎药,结果导致肠道菌群失衡,引发一系列疾病。所以我们不能怕病不治病,而要想办法看医生,医生会给你恰当的治疗办法。随着医学的不断进步,医生会提供日臻完善的治疗方案。

为了我们的健康,让我们携起手来,为“肠”保驾护航!

专家介绍

许迪



沧州中西医结合医院脾胃肝病二科主任、主任医师,师承李佃贵国医大师。

参加工作20余年,擅长食管炎、胃炎、胃溃疡、胃癌、乙肝、

肝癌、胰腺炎、溃疡性结肠炎、克罗恩病等脾胃、肝胆疑难疾病的诊治,承担市厅级课题2项,获市厅级一等奖一项,著有实用内科疾病的诊治与护理等著作3部,发表论文20余篇。任中国中医协会第一届肝病药物研究专业委员会委员、河北省炎症性肠病联盟第一届专业委员会委员、沧州市抗癌协会理事、沧州市抗癌协会肝癌专业委员会常务委员等学术职务。

脾胃肝病二科简介

脾胃肝病二科为河北省中医优势专科,沧州市临床重点专科。我们拥有精湛的技术、丰富的经验。徐湘江主任是河北省名中医,主任许迪任中国中医协会第一届肝病药物研究专业委员会委员,团队有高志远等中青年骨干力量。

我科主治食管、胃、肠、胰腺及肝胆相关疾病。在反流性食管炎、食管贲门粘膜撕裂症、慢性胃炎、十二指肠炎、消化性溃疡、功能性消化不良、胰腺炎、消化道出血、肠易激综合征、炎症性肠病、缺血性肠病、食管癌、胃肠息肉、胃癌、结肠癌、乙肝、脂肪肝、自身免疫性肝病及肝硬化等疾病的治疗方面,独具特色,效果显著。

脾胃肝病二科竭诚“胃”您护航,健康“肠”久!

出诊时间:
许迪:周一、周三、周五上午
高志远:周二、周四、周六
联系电话:
门诊:2078734
医办:2078224