



一想到春节要回家，不少人就会感觉“让我欢喜让我忧”：车票紧张、买票困难；长途旅行、疲劳备战；节日期间饮食起居不规律……这一切都会引起肠道的应激反应，导致便秘、腹泻、腹痛等症状反复出现。消化内科专家称，在春节期间，肠易激综合征容易诱发，而精神紧张、压力剧增则是引起“肠易激综合征”的首位因素。

门诊约四成人肠道“暴脾气”

据统计，在欧美等国

节前太紧张，小心肠道“暴脾气”

家，肠易激综合征在普通人群中的发病率为 10%~20%。

在我国，肠易激综合征的患者占到 30%~40% 的比例。此病以青壮年多见。为什么这个名字这么怪。其实很好理解，“激”就是“激惹”的意思，“肠易激惹”就是肠道因为一些原因弄得脾气很暴躁，动不动就生气，结果蠕动得慢就便秘，蠕动得快就腹

泻，还伴有腹痛，总之是不正常。

哪些原因会激怒肠道呢？专家表示，发病机制也不是特别清楚，不过，以下 4 种情况倒是常见诱因：

(1) 肠动力异常。表现为肠道蠕动有时快，有时慢。

(2) 腹痛的阈值降低，比别人更容易感觉腹痛；

(3) 与心情关系密切，很大一部分患者是因为大喜大悲、动怒忧伤等情绪波动诱发该病发生；

(4) 感染。有部分病人是因为饮食不洁，或者吃了一些肠胃受不了的食物，比如生冷、辛辣、饮酒等之后出现腹泻、腹痛等，最后遗留下个病。

难，可分为：便秘型、腹泻型、便秘与腹泻交替型、未定型。在门诊中，前三者各占 33%，最后一种类型较为少见。一般来说，半年内有症状，但在最近 3 个月内，每个月至少有 3 天腹痛或腹部不适（这种不适的感觉可能无法用语言形容）并伴随有以下 3 项症状中的 2 项：

(1) 排便后症状改善；

(2) 大便秘结改变，比如干硬或稀便；

(3) 大便次数改变。

在排除其他器质性疾病的情况下，只要符合以上情况，便可以诊断为“肠易激综合征”。

肠易激综合征容易复发，这次治好了，下次再遇到腹部受凉、精神紧张、过度疲劳又复发了。所以，在春节之前，有些人由于过度紧张的情绪，也会使得肠道“暴脾气”。

对付肠易激综合征，常常是对症治疗。腹泻就用缓泻剂、便秘就用通便药、腹痛则解肠道平滑肌痉挛，安抚肠道。专家指出，改善肠道内环境的药物也很有效，比如益生菌，补充肠道内正常菌群的数量。

预防肠易激综合征，最重要的是放松心情，精神不宜过度紧张，出门旅游可以常备黄连素、阿莫西林等预防肠道感染。

(羊晚)

肠道“暴脾气”只能对症治疗

九成“肠易激”会腹泻腹痛便秘

肠镜、腹部 B 超、血常规检查都没问题，但就是觉得肚子不舒服，不是腹泻就是便秘，而且还时常腹痛，消化内科专家可能会下“肠易激综合征”的诊断。

临床遇到的这种病人很多，大概跟城市人群工作节奏快、生活压力大有关。目前诊断这个病并不

快到春节，消化内科患者却不少，刘先生要回安徽，到处托人买火车票，蹲了几天之后竟来找医生，原来他又腹泻了，一天三次大便。在医生问诊过程中，他说自己腹泻已经好几年了，时好时坏。总是这里看看，那里看看，都看不到。他甚至把自己弄得有点神经质，每天把自己服药和大便的情况“记日记”。

健康超市

本栏目由医药卫生工作部主办
刊登内容：药品、保健品、
医疗器械、健康信息
订版电话：0394-8166126

春运出行防情绪障碍

春节即将到来，除预防当令的呼吸系统和心脑血管系统的疾病外，出行的人们还要注意预防情绪障碍——“旅途性短暂精神障碍”。

有一部分患者为初次长途旅行，或者外出旅行经验少，心理准备不足，加上乘车时间长，乘车环境比较拥挤，身体活动受到限制，再加上因抗寒消耗热量，易导致身体极度疲劳。

另有一部分患者随身携带大量现金，身处陌生的车厢内，缺乏人际交流，害怕被人抢劫或与家人走散，精神处于强烈的应激状态。因此，随时可出现意识短暂障碍等精神病症状，包括片断妄想、片断幻觉或多种妄想、多种幻觉、言语紊乱、行为紊乱。

还有些患者唯恐节外生枝，旅途中不敢喝水，饮食营养不够均衡，易出现脑功能紊乱，促发急性精神障碍。

为防止这种情况发生，市民在出行前需调节好心理状态，预先休息好。在出行期间，除了改善乘车环境外，个人要保证舒适充足的睡眠，营养丰富的饮食，或结伴出行等。当发现身体有不良反应后，应当及时主动向乘务员反映，并尽量改善当时所处的旅行环境或条件，保证得到充分休息。

一般情况下，患者经过休息，或者经过积极的治疗，多数在几个小时或者在一两周之内得到缓解。

(李鸿林)

女性痛经加重排查卵巢囊肿

“巧囊”在妇科医生眼里就是“巧克力囊肿”，虽然此病有如此讨好的名字，但给女性带来的痛苦却丝毫不比冠心病少。卵巢巧克力囊肿病变可累及一侧卵巢，但约有 50% 以上的患者会累及双侧卵巢，随着病情的发展，患者可出现痛经、持续性下腹疼痛、月经失调、不孕和性交痛等病症。

聚，一层一层包裹成为一个囊肿，而里面的渗液就像巧克力糊状，呈深咖啡色，又浓又稠。

近年来，由于种种原因，子宫内膜异位症的发病率逐年上升，巧克力囊肿的发病率也不断增加。

至今“巧囊”的病因还不是特别明确，行内有很多假说，比如有人会认为月经期同房、运动有可能

囊肿的继续长大。一般认为，“巧囊”直径超过 5cm 或者有严重的痛经，或者未孕，但不排卵的患者，最好进行腹腔镜下剥除囊肿，吸取这些黏液，让卵巢的功能得以恢复，解决生育问题自然就成为头等大事。多数患者在术后半年能够自然怀孕。

不过，对于已经生育过的女



●“巧囊”是妇科门诊常见病

一般来说，“巧囊”有痛经的症状，而且会进行性加重，病程越长，痛经越厉害，而且随着囊肿越来越大，压迫卵巢的正常组织，使卵巢不排卵，就无法正常怀孕了。

●“巧囊”病因至今不明

巧克力囊肿是子宫内膜异位症的一种情况。女性来月经时，子宫内膜会脱落，从阴道排出体外。但有一部分女性的子宫内膜不守纪律，到处“捣乱”，擅自移动到卵巢，并种植在卵巢上。

每次月经来时，异位的子宫内膜细胞受激素的刺激，也少量出血，出的血又不像子宫内的月经血由通道排出体外，而是由腹膜包裹，再出血再包裹，月复一月地积

导致子宫内膜异位，还有人认为自身免疫力低下的人 would “巧囊”。

虽然有一定的依据，但这些都还不能解释全部的病因。

●直径超 5 厘米才考虑手术

“巧囊”对女性有三大危害：痛经、囊肿、不孕。在月经期出血引起腹痛，严重者影响工作生活；囊肿不断增长，压迫卵巢、输卵管等正常组织，并且也有引起囊腔破裂的危险；同时，巧克力囊肿还导致卵巢不排卵，这也是引起不孕的重要原因之一。

对于“巧囊”的治疗要根据患者个人情况来决定，不能盲目“一刀切”。对于一定规模的巧克力囊肿，药物治疗是不敏感的。临床上很难通过药物消除囊肿，只能延缓

性，痛经也不是很明显，而且囊肿也不算大，都可以继续观察，每年做一次 B 超检查，一般来说等到绝经期之后，这个“巧囊”在没有月经的情况下，无激素的刺激，也就自动萎缩消失了，所以它是一种“自愈”性疾病。

●“巧囊”症状

一些女性来月经时，痛得起不了身，特别是腰骶部疼痛时，千万别当作痛经，随便吃点止痛药来对付。卵巢是一个实体，当“巧囊”发生时，移动到卵巢的子宫内膜受到激素刺激出血，这些少量的血液则引起局部组织发炎。专家提醒，痛经越来越厉害、月经期有腹痛、腹泻等刺激感，都应该考虑筛查“巧囊”。

(张华)

春节十忌

忙碌了一年的人们在迎接春节的时候，总免不了要欢庆一番。但是专家提醒人们，过节不要忘记防病保健，做到饮食有节，起居有常，七情有度，不妄劳作，过一个健康、快乐、平安、吉祥的春节。

肝病忌“酒”。肝病患者饮酒会直接伤害肝细胞，甚至会使肝细胞变性或坏死，导致病情进一步恶化。

胆病忌“油”。节日期间食物油腻，胆病患者如果大量进食荤腻食品，会加重胆囊的负担，诱发急性胆囊炎。因此，有胆病的患者要忌食油腻食品。

感冒忌“聚”。春节期间天气寒冷，人们容易伤风感冒，如走亲访友聚在一起，极易造成疾病的交叉感染和流行。因此，感冒患者不宜外出，最好在家中调养，这样既有利于病情恢复，又能避免将病传染给他人。

胰腺病忌“饱”。节日期间，美味佳肴丰富，如过量进食会刺激胰腺大量分泌胰液，造成胰管压力增高，致使胰管破裂，诱发急性胰腺炎。

高血压忌“闹”。节日期间，亲朋好友相聚，人多热闹，可使大脑

处于兴奋状态，导致体内儿茶酚胺分泌增多，促使心跳加快、血流加速、小动脉痉挛、血压升高而诱发心脑血管病发作。

冠心病忌“累”。节日期间操劳太多或玩乐无度，会使心跳加速、心脏负荷加重、血压升高，可诱发心绞痛、心肌梗死或脑中风。

糖尿病忌“甜”。节日期间，糖尿病患者应忌“甜”食，否则会使体内负担加重，甚至可能危及生命。

脉管炎忌“烟”。节日期间，常有亲朋好友来家“拜年”，脉管炎患者为了招待客人而陪着频频吸烟，这样会使血小板聚集性增加，并能抵制纤维蛋白溶解，使血液处于高凝状态，从而使病症加剧。

消化性溃疡患者忌“熬”。我国民间有除夕“守岁”的习惯，胃及十二指肠溃疡患者如果也同家人一起熬夜或通宵看电视，使身体过于疲劳或睡眠不足，极易引起疾病发作或病情加重。

慢性呼吸道疾病患者忌“凉”。春节期间，气温较低，因此支气管炎、肺气肿等呼吸道疾病患者应注意防寒保暖，避免受凉，以防旧病复发。

(羊晚)