



正在读高二的芊芊(化名)有一项“特殊能力”:稍微有点不对,就会拉肚子。吹了冷风之后、湿度不对、人太多的场合、还有在考场上……见了厕所比见床都亲。经常在考试时见她颤颤巍巍举起手,在众目睽睽之下跑去厕所。为什么有些人那么容易拉肚子?这是体质弱吗?其实,如果排除了肠胃炎等特定的原因,那有可能是得了肠易激综合征(IBS)。

肠易激综合征是什么

从字面上就可以大致明白它的含义:肠道容易受到刺激。这种病以腹部不适、腹痛和腹泻为主,有时也会有便秘的症状。在中国的发病率为10%,相当于每十个人就有一个患病,这样的发病率可不算低。不过,因为症状较轻,排便之后腹部不适感会减轻或者消失,对日常生活没有太大的影响,大多数人也不会因为小小的拉肚子去医院,所以大家对于肠易激综合征的认知比较少。

专家表示肠易激综合征会反复发作,病程持续数年或以上。听起来严重,但它不涉及器官的病变,仅仅是一种肠道功能出现变化的疾病。

根据症状的不同,肠易激综合征分为三个类型:腹泻型、便秘型和混合型。在我国,肠易激综合征以肠道受刺激后出现腹泻症状的腹泻型为主。当然,不是所有的腹泻都是肠易激综合征引起的,会导致腹泻的情况有很多,例如肠胃炎,就会使人又吐又拉。

肠道为什么容易受刺激

遗憾的是,肠易激综合征病因尚未明确,目前普遍认为是多种发病机制和因素共同作用的结果,可能有以下因素:

■胃肠动力异常

食物到达肠道后,肠道收缩推动食物向下方移

一考试就拉肚子,吹空调也拉肚子 你可能得了肠易激综合征

动,腹泻型IBS患者的肠道收缩比其他人更剧烈。在受到进食、肠腔扩张、肠内容物以及某些胃肠激素的刺激后,肠易激综合征患者的胃肠动力反应也比其他人更强。

■内脏感觉异常

直肠气囊充气试验表明,肠易激综合征患者对肠腔充气后引起疼痛的耐受度低于对照组。研究发现,因为对胃肠道扩张、肠道肌肉收缩等生理现象的敏感性高于常人,肠易激综合征患者更容易产生腹胀、腹痛的情况。

■严重的感染

细菌或病毒引起的肠胃炎可发展成为肠易激综合征。

■肠道细菌的变化

正常人的肠道菌群对健康有益,肠易激综合征患者的菌群可能与健康人群中的菌群不同。IBS肠道菌群的变化也可能与细菌过度生长有关。

■精神心理因素

肠易激综合征患者焦虑、抑郁的情况更多见,对应激反应更敏感和强烈。

这些诱因可能会激发IBS

1.食物

许多人在食用某些特定的食物时会出现IBS症状,例如小麦、乳制品、柑橘类水果、豆类、卷心菜、牛奶和碳酸饮料。

2.压力

压力通常不会直接引起肠易激综合征,但是肠易激综合征患者在压力暴增的时候,症状会加重。

3.激素

由于激素的变化,女性发病率高于男性,比例约为2:1。许多女性在月经期间IBS的症状会加重。

吃同样的食物或者身处同样的压力之下,有的人会频繁地跑厕所,有的人则什么事都没有,造成这种差别的原因是什么?答案很简单,因为不拉肚子的这些人没有得肠易激综合征。对于非肠易激综合征患者来说,即使接触到诱因,也不会出现腹泻。

肠易激综合征有救吗

因为病因不明确,肠易激综合征的治疗方法主要是缓解症状,让它不影响正常生活就好。比如出现腹泻的时候,可以用蒙脱石散等药物来止泻。

专家表示,想要将肠易激综合征对生活的影响降到最低,最简单的方法还是提前预防,避开会引起肠易激综合征的诱因。比如,如果发现自己吃某些食物必拉肚子,那以后就尽量少吃或者不要吃了。减压也有助于预防和缓解IBS的症状,可以尝试心理咨询、放松练习和正念训练。

如果肠易激综合征的症状出现持续改变,比如体重减轻、直肠出血、缺铁性贫血、不明原因的呕吐、吞咽困难和排气排便不能缓解的腹部疼痛,可能表明病情有加重,应当直接就医。下次你因为IBS而频繁跑厕所的时候,想想还有很多人也跟你一样,不知道会不会感觉好一些呢。

据科普中国



祛湿、降温、解暑…… 夏季请喝好这10杯水



夏季天气干燥,人体容易流失水分。这时候就要及时的为身体补充水分,以满足身体机能运行,清除人体器官垃圾。宝鸡市营养学会营养师闫乐为大家推荐具有祛湿、降温、解暑等功能的水和茶饮,喝好这10杯水,让你轻松度夏。



1 温开水——更解渴

夏天的气温接近人的体温,解暑良方应当是“以热制热”,因为,喝热水会引起血管扩张,促进排汗,将体内的热量带出,使体温真正下降,这样才会感觉非常凉爽。水煮开后自然冷却至20~25℃的白开水是最好的饮用水,既能迅速解渴,又不会引起肠胃不适。

2 杨梅茶——缓解腹泻

吃得不卫生、贪凉、孩子脾胃功能不好,夏季就容易出现腹泻。如果孩子腹泻,除适当用止泻药外,还可买点杨梅泡茶缓解症状。杨梅属酸性,酸性有收敛的作用,所以杨梅可止泻。用三四颗鲜杨梅(也可用杨梅干),用热水冲泡,适当加点蜂蜜,代茶饮。杨梅、苹果加冰糖煮水喝,止泻作用更强。

3 荷叶茶——消暑醒脑

荷叶,归脾、胃、肾经,一杯清爽的荷叶茶,可起到解渴消暑、化湿排油、提神醒脑的作用,适宜夏季饮用。

4 乌梅饮——开胃

夏天出汗较多,伤津液,易口干、口渴,饮用乌梅饮不仅可以补充水分,还可以起到生津止渴、开胃、促进食欲的作用。我们可以在乌梅饮中加少许的冰糖、蜂蜜或桂花酱,以改善乌梅酸涩的口感。如要增强乌梅饮提振食欲的作用,还可以加山楂一起熬制。

5 菊花枸杞茶——解暑明目

菊花细分为白菊、黄菊和野菊,白菊侧重于平肝明目,黄菊侧重于疏散风热,野菊味最苦,侧重于清热解暑。闫乐建议选白菊较好,既可清解暑热又可明目,可谓一举两得。在菊花茶中加几颗枸杞子,可调节菊花茶微苦的口感,也可以加强养肝明目的功效。

6 薏米茶——健脾祛湿

薏米性凉,味甘,淡。《本草纲目》谓其“健脾益胃,

补肺清热,祛风胜湿,养颜驻容,轻身延年”。具体做法是薏米挑选洗净、沥干水分,放入平底锅内,开小火,慢慢焙出薏米的香味。再把枸杞洗净,放入焙熟的薏米、冲入开水,浸泡5~10分钟左右。

7 竹叶茅根茶——凉血止血

竹叶甘淡而寒,功善清热除烦,生津利尿。白茅根甘寒,具有清热利尿,凉血止血的功效。荷叶味苦微咸,性辛凉,能够清暑利湿,祛瘀止血。本方尤其适用于夏季皮肤、鼻子容易出血的人。取竹叶5克,白茅根5克,荷叶2克,放入杯中,沸水浸泡,当茶饮。

8 芦根水——清热解暑

芦根作为深埋在水中的部分,在具备通达之性的同时寒性更强,有清热利尿的作用。可取芦根15~30克,蜂蜜适量。放入锅中加水煮开后再煮15分钟左右,稍放凉后调入蜂蜜饮用,解暑清热。

9 生姜乌龙茶——暖胃

夏天天热,很多人贪凉会选择吃一些生冷的食物来解暑,可能会引起胃部不适。这时候可以考虑一杯生姜乌龙茶。生姜乌龙茶适用于夏季过食生冷,胃脘不适,舌苔厚腻者,或者是外感初起时用。可取生姜2到3片,乌龙茶叶适量,加适量的水,或冲或煎,可以根据口味情况,酌情加少许盐或红糖。

10 玉米须茶——祛湿、抗结石

玉米须性味甘平,有益肝、胆、肾等经脉的作用,并且有利水、促进体内多余水分代谢的好处。夏天喝玉米须茶还有凉血泄热的功效,不仅能够排出体内的湿热之气,还具有抗结石形成的作用。具体做法是取50克左右的玉米须,用开水冲泡半个小时左右就可以喝了。煮玉米时,别拔掉玉米须,等煮好了玉米,把煮玉米的水倒出,用玉米水代茶饮也可以。

据健康时报