

在不少人看来,拉肚子是稀松平常的事儿,甚至可以不当病。的确,不严重的急性腹泻不需要过度担心,甚至不需要专门干预。当遭遇细菌感染时,智慧的身体将腹泻作为一种保护性的反应。不过,有些腹泻意味着身体某些器官出现了病变,可能是身体在提醒你,胃、肠道、肝、胆、胰腺等消化系统器官病了,不可不提高警惕。

拉肚子的缓与急

本报记者 陈晓丽

●一天排便两三次未必腹泻

提起拉肚子,28岁的王超最近正深受其苦。两个月前,王超吃了一块在超市买的猪皮火腿,跑厕所跑到腿软,还发起高烧,最后吃了药才好。不过这还没完,前两天,他又开始腹泻,肚子还一阵阵绞痛。

王超以为又是吃坏了东西,就继续吃了上次没吃完的药。短暂的缓解后,疼得更厉害,总有想拉肚子的感觉。最后,他的肚子疼到几乎没法站起来,被确诊为急性阑尾炎,需要马上手术切除。

腹痛腹泻常有,大部分人会吃点止泻药,等待自愈。不过并不是任何腹泻都可以掉以轻心。本期,记者采访了山东省千佛山医院消化专业副主任医师匡荣光、济南市中心医院消化内科副主任医师张淑红,谈谈腹泻的烦恼。

分析王超的病情,张淑红说,患者第一次确实是感染引起的腹泻,是饮食不卫生所致,严格来说,第二次只是腹痛,并没有发生腹泻,多次有拉肚子的感觉,是由于肠腔内压力过大。

和便秘一样,腹泻很难从医学上给予严格的定义。如果非要定义的话,腹泻是指排便次数明显超过平日习惯的频率,粪质稀薄,水分增加,同时,有腹痛、发热、呕吐等征状时更应重视,及时就诊。匡荣光解释,大家常认为每日排便次数超过1次就是腹泻,其实只要排便有自己的规律就好,有的人每天排便2-3次,但大便成形,性状较好,亦属于正常情况,应注意养成定时排便的习惯,有利于肠道的正常运输。

●神经功能紊乱致腹泻患者增多

一般来说,腹泻可以分为急性和慢性。急性腹泻发病急、病程短,多是食物中毒或感染引起的,每天大便数次甚至数十次,大便糊状或水样。慢性腹泻通常病程超过两个月,也有的认为病程四周以上即可称慢性腹泻,起病缓慢,病程长,每天大便次数增多且便秘。

与有明确病因的急性腹泻相比,慢性腹泻病因就复杂多了,消化系统疾病和某些全身性疾病都会导致。胃、肠道、肝、胆、胰腺属于消化系统,慢性萎缩性胃炎、胃大部切除术后导致胃液分泌减少,手术切除小肠超过全长的75%、慢性胰腺炎、肝硬化、肿瘤等疾病都会导致消化不良,发生慢性腹泻;全身性疾病包括内分泌及代谢障碍疾病,例如甲状腺功能亢进,该病多发于中青年女性,过多甲状腺素可兴奋肠蠕动而致腹泻;此外,有些药物如甲状腺素、洋地黄类药物、抗肿瘤药物、抗生素、缓泻剂等,也是腹泻的肇因。

张淑红说,肠易激综合征患者越来越多,这是神经功能紊乱引起的,并没有器质性病变,一般在紧张、劳累、情绪激动时容易出现,现在社会工作压力大,节奏越来越快。因此,患者也呈逐渐增加的趋势。

●对抗肠道细菌感染,才用抗生素

腹泻是症状,对因治疗才能事半功倍,如肠道感染引起腹泻应抗感染治疗,消化道肿瘤引起的可手术切除肿瘤或化疗等。不少人腹泻到医院就诊,进门就要求打消炎针,也就是用抗生素,其实,只有细菌感染引起的腹泻才有必要使用抗生素,滥用抗生素会使肠道内菌群失调,反倒容易加重腹泻,有时还需要额外补充有益菌群才能止泻。

匡荣光说,腹泻是人体的保护性反应,是排出体内毒素的过程,如果症状不是非常严重,并不建议使用止泻药,尤其是感染性腹泻。但出现头晕、口渴、心慌等脱水症状或大便含未消化食物或脓血、黏液时,应马上就医。

慢性腹泻,尤其是排便习惯的改变,如由大便正常成了腹泻,或者原来腹泻成了便秘,或便中带血,这意味着胃肠道可能发生了器质性病变,应及时就诊。

夏季将至,腹泻门诊又将迎来小高峰。许多人尤其是上班族,喜欢把一周的果蔬都塞进冰箱,值得注意的是,食物放入冰箱,只是减缓了细菌的滋生,细菌仍在滋生着,因此,不宜将食物放在冰箱存放过久。专家建议,家里可以常备名为“双八面体蒙脱石散”的药物,用于剧烈腹泻或慢性腹泻,药物口服后可均匀覆盖在肠腔表面,吸附多种病原体及细菌毒素,促进肠细胞的吸收功能,减少毒素分泌,副作用较小,也可用于儿童急性腹泻。

腹泻

发病急、病程短

【急性腹泻】

- ① 感染性腹泻,比较常见的是病毒、细菌、真菌等引起的肠胃炎;
- ② 急性中毒则可能是吃了桐油、河豚、鱼胆以及化学药物如磷、铅、汞、砷等;
- ③ 全身性感染以及其他急性腹泻等,全身性感染包括败血症、伤寒、钩端螺旋体病等,其中伤寒现在已不多见。此外,变态反应性肠炎、过敏性紫癜等都会引起急性腹泻。

病因复杂,病程持续1~2个月以上

【慢性腹泻】

- ① 胃、肠道、肝、胆、胰腺等消化系统器官疾病,如慢性萎缩性胃炎、胃大部切除术后导致胃液分泌减少、手术切除小肠超过全长的75%、慢性胰腺炎、肝硬化、肿瘤等疾病;
- ② 全身性疾病包括内分泌及代谢障碍疾病,例如甲亢;
- ③ 有些药物如甲状腺素、洋地黄类药物、抗肿瘤药物、抗生素、缓泻剂等,也是腹泻的肇因。

