

拉肚子的缓与急

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。



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,大部分人都会点止泻药,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、呕吐等症状时更应重视,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,每天大便次数甚至数十次,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稀。

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吸收不良,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。



主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心

养生堂 堂主:周霞

周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,主办专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中中医援在线QQ/微信号:329047252,有问必复,验证请标注齐鲁晚报读者。

正本清源话眩晕之十六: “浮针扫散颈夹脊穴”治头晕

上次我们说到,有一种眩晕,与头位、体位改变有关。也就是说:当你起床、卧床、转头、翻身、仰头的时候,会感到一阵眩晕。由于这种眩晕没有危险,为阵发性,与位置改变相关,因此又叫良性阵发性位置性眩晕;又因为它的发病根本原因是内耳的一个结构——位觉砂(耳石)脱落所导致的,所以大家习惯性地叫它“耳石症”。

耳石症眩晕的根本治疗方式是用体位翻滚的办法,也就是让我们的身体通过特殊位置的转动,让脱落的耳石回到原来的地方,我们就不晕了。

那么,耳石复位后眩晕就完全好了吗?由于耳石脱落的理论,开始我也坚信复位了就眩晕完全消失了。后来我发现,很多朋友通过复位,眩晕明显好了,甚至完全消失了,可还是不舒服。主要是觉得头晕乎乎的,脖子僵硬、酸胀,象带了一副盔甲,脚也发飘,踩在棉花上一样,有些上了年纪的人会告诉我:“找不到脚后跟”。这种飘浮感让人不敢独自外出,见到移动的物体就特别害怕,会加重头晕,甚至摔倒。

很多医生对这种情况束手无策。很长时间我也是这样的,因此特别痛苦。医生的快乐建立在帮病人解除痛苦的基础上,当按照行书本上甚至是国际上的“先进方法”治疗,仍不能解决问题时,这是医生最痛苦的时刻。

中医有着两千余年的历史,经典医籍中记载了许多古人的宝贵经验。经络和针灸是我们的国粹,能不能从中找到一种治疗方法呢?一个恰好的机缘,我碰到了“浮针”,研究中古医籍经络相关资料时我见到了“华佗夹脊穴”。二者结合,创新出“浮针扫散颈夹脊穴”新方法治疗头晕,竟轻松解决上述难题。

浮针是什么呢?它和常见的针灸不一样,连针都不一样。浮针是一种特殊制作的针具,有针芯和套管。传统针灸治疗中留置银针,具有刺破血管、损伤神经、肌肉纤维的潜在危险。浮针留的是极细的小软管,不仅没有危险,还不影响任何活动。小软管可以留置24小时或更长时间,不用天天扎针,病人少痛苦,疗效稳固。

华佗是我国古代最著名的医生,大家称赞一个医生的医德往往以“华佗再世”来形容。相传华佗通过夹脊穴治疗疾病,可以达到起死回生的效果。一本古代医书叫《肘后备急方》,记载了华佗能过夹脊穴治疗霍乱的故事:病人因为霍乱病都死去了,华佗上到屋顶,把人的魂招回来,再通过灸夹脊穴,让病人转危为安。从这里可以看出夹脊穴具有特殊的疗效。其实夹脊穴不是一个穴位,而是一组穴位,沿我们的脊椎骨两旁排列,达34穴之多。

对耳石症复位后头晕昏沉,脖子僵硬、酸胀,脚下踩棉花感以及没有耳石症而有这些症状的朋友,根据中医理论,选取适当的一组华佗夹脊穴,应用浮针,以扫散的手法进行治疗,居然收到了意想不到的效果。用一位受益者的话说:“治疗完,脖子也长了,眼睛也亮了!”