



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。然而，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。

# 夏天易腹泻 别随便吃抗生素

本报记者 陈晓丽

## 是否腹泻要与平时排便习惯对比诊断

其实在医学上腹泻并没有一个严格明确的诊断标准，是否算腹泻需要和平时的排便习惯对比。“大部分人群都是每天排一次大便，也有些人可能两三天才一次，或者一天就三次，这种情况下只要没有腹泻的相关症状，同时大便成形，就不算是腹泻。”山东省千佛山医院保健综合科副主任医师匡荣光解释道。

通常来说，如果出现大便次数比平时习惯增加，排便总量增加，同时大便不成形、变稀，甚至出现脓血的情况，就认为是腹泻。与之伴随的还有腹部疼痛等不适。据介绍，腹泻一般可分为急性腹泻和慢性腹泻。其中，急性腹泻持续时间一般不超过两周。慢性腹泻的时间则更长，通常会超过四周。

从病因上来看，腹泻可分为感染性腹泻和非感染性腹泻，其中感染性腹泻基本是由于感染细菌或病毒引起，例如食物中毒。而非感染性原因则多种多样，既包括肠胃方面的原因，也包括一些全身性疾病。

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，也是腹泻的原因。

## 夏季腹泻比平时增加两成左右

“夏天腹泻的人群会比其他季节明显多一些，今天我们还有两位护士中午吃坏了东西拉肚子，门诊上腹泻的患者能比平时增加20%左右。”匡荣光分析道，这是因为夏季温度较高，再加上雨水多，这种气候适宜各种细菌和蚊蝇等滋生，因此食物非常容易变质。同时，夏季人们的饮食习惯会明显改变，喜欢吃烧烤、凉菜、冰镇饮料等，容易导致胃肠功能紊乱。

同时，匡荣光表示，目前门诊中肠易激综合征患者也越来越多，这是神经功能紊乱引起的，并没有器质性疾病，因此检查化验难以发现。“肠易激综合征可能表现为腹泻，或者便秘，也可能是腹泻和便秘互相交替。”据介绍，肠易激综合征的病因有很多，例如肠道

内有长期低水平的炎症，肠道菌群不健康、对某种物质不耐受，更多则是在紧张、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。

“有个大家可以简单用来判断的办法，如果睡着了就不会再起床拉肚子，可能就是肠易激综合征，如果睡眠中还会肚子疼醒去上厕所，则可能是其他原因所致。”匡荣光表示，肠易激综合征需要总体治疗，单纯依靠药物难以彻底治愈，患者应该注意调节心态，学会排解不良情绪和压力，饮食中多摄入膳食纤维，少吃辛辣刺激的食物，必要时可以配合补充益生菌，调节肠道菌群。

有读者曾对记者反映，每次和朋友饮酒后容易腹泻。对此，匡荣光解释道，其实腹泻未必单纯是饮酒所致，“大家喝酒的时候吃的东西也很杂”，对于长期饮酒的人来说，酒精往往会刺激肠动力过度活跃，同时又会抑制和破坏肠道中的消化酶，体质敏感的人就会出现腹泻的情况，时间长了甚至会导致一些肠道疾病。

**症状不明显，不建议用止泻药**

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。对于轻度腹泻，在还能忍受的程度，可以不到医院治疗，很快也会缓解。

但是程度严重时，例如伴有恶心、呕吐、发烧等症状，可能造成水电解质紊乱的危险，最好及时到医院就诊。匡荣光提醒道，尤其是发现腹泻伴有脓血时，一定要第一时间就诊，查明原因。“前不久我们刚刚收治了一位老人，因为长期反复腹泻，老人这几年瘦了二三十斤，我们给她做了胃肠镜检查，才发现他患有溃疡性结肠炎，需要对症治疗。”匡荣光说道。

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，甚至造成抗生素型腹泻，有时还需要额外补充有益菌群才能止泻。

夏季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。

头条链接

家中可备  
蒙脱石散等药物

本报记者 陈晓丽

抗生素是人们在拉肚子时最先想到的，但却是专家强调要特别注意慎重使用的。专家指出，不滥用抗生素是腹泻临床治疗上的一条重要原则。因为在药不对症时，它治不好腹泻，反而会带来副作用。

肠黏膜保护剂以思密达为代表，学名蒙脱石。其被口服后，能均匀地覆盖在消化道黏膜表面，形成一层保护膜，抑制各种消化道病毒、病菌及其产生的毒素，并将已经出现的毒素通过排泄带出肠道，进而达到止泻的目的。在家中，可以准备一些安全的腹泻治疗药物，例如蒙脱石散、黄连素等。如果是感染性腹泻，蒙脱石散可以吸附肠道内的细菌和病毒，在家吃坏肚子时可以稍微吃一点，症状就能明显缓解。

微生态调节剂，顾名思义是以调整肠道的微生态环境为主。人体肠道里的微生物至少有400种，90%以上是“常住户”。如果它们的比例、种类、数量明显变化，就会发生“内乱”，引起腹泻、腹胀等症状。而微生态调节剂正是为了平息这种菌群失调的“内乱”而生的。

出品:健康工作室  
设计:壹纸工作室  
本版编辑:胡淑华  
美编:马晓迪  
组版:郭传靖