

慢性腹泻或是多种疾病的症状

50多岁的张先生经常腹泻,在家人的建议下,他到医院做了全面检查,最终被确诊为肝硬化,其腹泻就是肝硬化引起的。

多种原因可造成慢性腹泻
慢性腹泻是指病程在两个月以上的腹泻或间歇期在2~4周的复发性腹泻。

很多人觉得腹泻是胃肠道疾病引起的,其实,慢性腹泻的发病机制复杂多样,可能是很多疾病的症状表现。以几种常见情况为例:

肝病。肝病患者容易发生胃肠功能紊乱,出现消化吸收障碍,导致慢性腹泻。腹泻是少数患者肝脏疾病首诊的主

要症状,并且由于肝脏疾病的临床表现复杂多样,患病早期症状不明显,容易被忽视而延误诊治。

内分泌疾病。以常见的糖尿病和甲状腺功能亢进为例,糖尿病会引起内脏植物神经病变,造成肠道动力紊乱,进而导致慢性腹泻。这类患者大便呈水样,多无腹痛,大便常规化验也无异常表现,腹泻常为间歇性,可与便秘交替出现。甲状腺功能亢进容易引起小肠蠕动过快,导致消化不良,从而引起大便频繁甚至腹泻。

情绪问题。心理因素可引起植物神经系统及内分泌系统

变化,影响肠胃系统,导致慢性腹泻。

此外,肾脏疾病、食物不耐受甚至一些肿瘤患者,也会出现慢性腹泻的情况。

对症治疗是关键

对于慢性腹泻,应针对不同病因采取相应的治疗方法。如果排除了器质性疾病引起的慢性腹泻,通常称为肠易激综合征,可以采取以下治疗方法。

1.对于急性腹泻,应彻底治疗,分清是感染性腹泻还是非感染性腹泻,切忌滥用抗菌素,以防转为慢性腹泻。饮食避免过于寒凉,以防伤脾肾阳气,使疾病迁延不愈。



2.饮食应有节制,忌食肥甘厚味,过于油腻的饮食往往使腹泻加重,忌生冷瓜果。

3.注意保暖,慎起居,护腰腹,避免受寒。

4.养成良好的卫生习惯,不食不洁食物。

5.注意观察,寻找引起腹泻或加重病情的因素。

郑州大学第五附属医院消化内科主任 夏兴洲

四类药物不适合睡前服用

很多人都有睡前吃药的习惯,觉得睡前吃药,药物会吸收得更好,能最大限度地发挥药效。其实,很多药物都有特定的服用时间,以下四类药物都不适合在睡前服用。

降压药。人体血压在夜间处于最低值,如果睡前服用降压药,睡后血药浓度达到峰值,血压大幅度下降,心、脑、肾等重要器官会出现供血不足,使血液中的血小板、纤维蛋白等凝血物质在血管内积聚成块,阻塞脑血管,从而引发缺血性脑卒中。

利尿药。此类药物通过促进肾脏排尿功能,达到增加尿量的目的。如氢氯噻嗪、环戊噻嗪、苄氟噻嗪、氯噻酮、安体舒通等利尿药,在服用后1小时左右就会发挥利尿作用,服用9小时左右达到药效高峰,持续时间约17个小时。若在睡前服用,会因频繁上厕所导致休息不好。应该在清晨空腹口服,到夜间时药效最小,不影响正常睡眠。

中枢兴奋剂。此类药物能提高大脑皮层神经细胞的兴奋性,促进脑细胞代谢,改善大脑机能,让人处于亢奋状态,会引起失眠。如治疗小儿多动症的药物哌甲酯,每日最后一次服用时间至少在睡前4小时。麻黄素片、麻黄素滴鼻液及含麻黄素的复方制剂等,也不适合睡前服。

降糖药。糖尿病患者服用降糖药物的时间与进餐时间关系密切,不仅要预防餐后高血糖,还要预防低血糖的发生。糖尿病患者夜间长时间未进食,血糖相对较低,如果睡前服用了降糖药物,夜间发生低血糖的概率将会大大增加。因此,降糖药物不适宜睡前服用。



长期吃安眠药,当心“宿醉效应”

李先生今年68岁,晚上睡眠很差,必须吃一片安定才能睡着,但是第二天起床后却昏昏沉沉,头昏脑涨,无法集中注意力,如同醉酒醒来一般。一开始李先生并没有在意,以为是休息不好导致的,久而久之,这种症状并没有改善,李先生到医院就诊,医生告诉他这是安眠药的后遗效应,叫作“宿醉效应”。

宿醉效应实质上是药物的过度镇静作用,它与药物在体内清除的时间,也就是药物的半衰期有关。如果在晚上服用了一种半衰期长的安眠药(比如安定),或者过度服用安眠药,到第二天的时候药物在体内浓度仍然较

高,可出现头晕、困倦、嗜睡、疲乏和定向障碍,也就是所谓的“宿醉效应”。

安眠药包括苯二氮卓类和非苯二氮卓类。苯二氮卓类根据药物在体内的代谢时间分为长效(如地西洋)、中效(如艾司唑仑)、短效(如咪达唑仑)。老年人对长效苯二氮卓类安眠药如地西洋(安定)敏感性高,代谢慢,容易发生宿醉效应,并增加认知功能损害、跌倒等风险,因此不建议在老年人中使用。

非苯二氮卓类代表药物有佐匹克隆、唑吡坦、扎来普隆等。与苯二氮卓类相比,一般不产生成瘾、失眠反弹、戒断症状及宿醉效应等,其不良

反应明显减少。

服用安眠药要注意这三点:

1.合理选用安眠药。对于1周到3个月的短期失眠,可在医生指导下服用安眠药,用药原则是当实在睡不着再吃(小剂量),若必须每晚吃,药量最好是只减不加。

2.几类人禁用安眠药。睡眠呼吸暂停、重症肌无力、过敏患者禁用安眠药。呼吸功能不全、严重躯体疾病(肝肾功能损害)、饮酒、怀孕或哺乳期妇女慎用。

3.逐渐停药。长期服用安眠药,突然停药会出现焦虑、头痛、出汗等反应,所以要遵医嘱逐渐停用或减量。

博涛/文

五个方法让血糖平稳达标

做到以下五点,便可以让血糖平稳达标:

调整药物。选择可减少空腹血糖波动的药物,如甘精胰岛素。还可选择能减少餐后血糖波动的药物,如诺和龙、唐力等非磺脲类胰岛素促泌剂,以及拜唐苹、倍欣等葡萄糖苷酶抑制剂。

更换胰岛素给药方式。胰岛素的传统给药方式不符合正常人生理性胰岛素的分泌模式,不能使胰岛素很好地控

制血糖,易导致血糖波动。而胰岛素泵可以模拟正常人生理性的胰岛素分泌模式,不仅可以控制血糖,还能显著减少血糖波动。

合理控制饮食。饮食是影响血糖波动的重要因素之一,有些患者对饮食控制过于严格,从而导致低血糖或营养不良,以及抵抗力下降。还有些患者根本不禁口,经常在外应酬,暴饮暴食,食用甜腻、热量过高的食物,导致血糖波动较

大。患者应在医生的指导下,采取个体化的饮食方案,吃饭保持七八分饱。

生活作息规律。当糖友的睡眠时间出现异常时,血糖就会出现波动。糖尿病患者要作息规律,不熬夜。

保持情绪稳定。糖尿病人的情绪波动,也会造成体内激素分泌异常,导致血糖水平随之波动。所以对于糖尿病患者来说,保持轻松的心态,非常有利于病情恢复。

刘凯/文

专家提醒

预防口腔白斑 定期口腔检查

口腔白斑是发生于口腔黏膜上的白色或灰白色病损,可呈斑块状,或表面粗糙呈皱纹纸状,或表面稍突起呈颗粒状,出现增生时可高于黏膜表面呈刺状、绒毛状,形成糜烂和溃疡时也可稍凹于黏膜表面,大多边界清楚,触之质软。常见于颊、舌、牙龈、唇、腭、前庭沟及口底等位置。

口腔黏膜白斑是口腔鳞癌最常见的癌前病变症状,可谓是“癌症哨兵”。一旦发现得了口腔黏膜白斑,既要重视,也不必过度紧张。它并不是不治之症,只要及时通过科学的诊治,例如去除刺激因素,给予药物、物理治疗或手术,口腔黏膜白斑病是可防可治的。

如何预防白斑的发生呢?首先,养成良好的生活方式。如戒烟戒酒,合理饮食,多食新鲜蔬菜水果,保证营养均衡;忌食酸涩、过烫、辛辣刺激性食物,禁止咀嚼槟榔。

其次,养成良好的口腔卫生习惯。掌握正确的刷牙方法,学会使用牙线、牙缝刷等辅助工具;定期进行口腔检查;定期洗牙,每年洗牙1~2次。

河南省人民医院 崔冰心

图说 我们的价值观

我友善 以福人

人福我福

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台