

# 多种疾病可引起慢性腹泻

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。

**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。甲亢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,可以采取以下方法来应对。

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,忌食生冷瓜果。

3.注意保暖,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。

夏兴洲/文

## 肝硬化患者避免吃四类食物

如果患有肝硬化且伴有食道静脉曲张,那么一定要避免吃4类食物。

**1.粗糙、坚硬的食物。**如果患者吃的食物过于粗糙、坚硬,很容易因摩擦而损伤静脉,引起破裂出血,严重的可危及生命。

**2.高胆固醇、高嘌呤食物。**这类食物摄入过多,会增加肝脏代谢负担,损伤肝脏功能。

**3.高蛋白食物。**蛋白质总量过多,会在体内产生过多的氨,肝脏不能及时将其转化为无毒物质排出,最终可引起肝昏迷。

**4.油炸肉类。**油炸肉类会产生一种叫做丙烯醛的化学物质,它经血液循环至肝脏,会刺激肝实质细胞(肝脏的基本组成单位之一),损伤肝功能。

哈尔滨医科大学附属第四医院消化内科副教授 王立国

## 长城医院举办心肌病医患联谊会

本报讯(通讯员 周光华) 6月26日,石家庄长城心血管病医院建院26周年院庆暨第16届中国长城心肌病会员之家医患联谊会顺利举办。来自全国各地的心肌病、心衰患者及家属欢聚一堂。活动同步启动第八届“拯救大心脏”公益救助项目,面向心脏慢病患者推出多项惠民诊疗福利。

中国长城心肌病会员之家成立于2009年,是一个病友互助、医患沟通交流平台,依托医院成熟完善的全周期心脏诊疗体系,无数深陷病痛的心肌病、心衰患者在此实现心肌逆转,重新回归正常工作与家庭生活。

现场分享的康复明

星病情轻重不一,治疗方案各有不同,完整呈现出医院分层诊疗体系。针对轻中度心肌病、慢性心衰人群,采用中西医保守疗法,西药快速稳定心衰症状,配合中医辨证施治干预心肌重构,逐步回缩扩大心脏;重症心衰患者实施CRTD起搏器同步化治疗,矫正心室运动不同步;顽固性房颤患者接受射频消融术,阻断心律失常持续损伤心肌;心脏瓣膜病变患者开展二尖瓣置换联合三尖瓣成形手术,修复心脏泵血结构;终末期难治性心衰可通过人工心脏植入提供循环支持。医院完整构建起轻症药物调

症外科救治的一体化诊疗链条。

专家指出,规范治疗、长期随访、中医固本是心肌病康复三大支柱:标准化西药快速控制急性心衰,阻止病情持续加重;定期复查监测心功能、体重、心电图等关键指标,灵活调整用药方案,防止病情反弹;中医特色调理固本培元,减少心衰反复发作。三者相辅相成,持续修复受损心肌,达到心脏体积缩小、心功能同步提升的双向逆转效果。同时专家介绍,私自停药、中断随访、忽略日常体质调养均会诱发心衰加重,呼吁患者树立长期慢病规范化管理意识。

## 睡觉必须高枕 或是心衰信号

早期心衰会出现一些信号,尤其是患有心血管疾病的老年人,如果夜间必须枕高枕头才能睡着,要想到心衰的可能。这是因为,早期心衰会使心脏的收缩力减弱,使躺下时

回流到心脏的静脉血流量增加、肺活量减少,而枕高枕头能将心脏的位置抬高,使不适症状减轻。此外,食欲不振、腹胀不适、尿量减少、心跳加快等也是心衰的早期表现。

一旦发现心衰的早期信号,要及时治疗。在药物治疗的基础上,还应减轻心脏负荷,避免精神刺激。少吃盐有利于减轻水肿等症状。

郑州市第三人民医院心血管内科 崔英

### 专家提醒

## 老年人腰酸腿麻 警惕骶管囊肿

老年人出现腰酸、腿麻、走路无力,久坐久站加重,大多认定是腰椎间盘突出,反复按摩、理疗却不见好转。临床中,这类症状多源于老年骶管囊肿,属于老年高发隐匿脊柱问题,极易误诊误治。

骶管囊肿多为良性,随年龄增长椎管退行性改变慢慢形成。囊肿压迫神经后,会引发腰骶部隐痛、双腿发麻、脚后跟麻木、走路发沉,部分老人会出现排便、排尿轻微不畅,劳累、弯腰、久坐后症状明显加重。出现这些症状,很多老人盲目推拿、正骨、牵引,不仅无法消除囊肿,不当外力还可能刺激囊肿增大,加重神经压迫。

该病早期症状轻微,隐蔽性极强,普通X光片难以查出,多数患者都是症状加重后才确诊。长期劳损、久坐不动、常年弯腰劳作、腰椎退变严重的老年人是高发人群。

老年朋友腰腿不适不要盲目理疗止痛。日常要避免久坐久蹲、负重弯腰,注意腰臀部保暖,不要睡过软的床。反复腰腿麻木、隐痛、行走乏力时,及时做腰椎核磁共振排查骶管囊肿。

骶管囊肿多数无需手术,通过规范养护、科学干预即可控制症状,避免病情进展,改善老年人腰腿不适问题。

浙江大学医学院附属第二医院骨科主任医师 周明远



图说 我们的价值观

勤 善 和 谐

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 中国网络电视台