

慢性腹泻要警惕炎症性肠病

文 / 北京市丰台区青塔街道社区卫生服务中心 张颖

关键词：炎症性肠病；慢性腹泻；克罗恩病；溃疡性结肠炎

腹泻（拉肚子）是生活中常见的症状，几乎每个人都经历过。腹泻指排便次数增多（通常每日超过3次）且粪便性状改变（稀便或水样便）。若腹泻持续超过4周，则属于慢性腹泻，通常提示可能存在消化系统疾病或其他全身性健康问题，需要进一步检查以明确病因。在慢性腹泻的诸多病因中，炎症性肠病是较为常见但又常被误诊或忽视的一类疾病。那么，什么是炎症性肠病呢？如果确诊，我们该如何科学应对？本文将带您一探究竟。

一、什么是炎症性肠病

炎症性肠病是一组病因未明的慢性肠道炎症性疾病，主要包括克罗恩病和溃疡性结肠炎。两者均属于自身免疫相关性疾病，具有病情迁延难愈、容易反复发作的特点。克罗恩病在整个消化道的任何部位均可发病，最常见于小肠末端和结肠。其特征为非连续性的透壁性炎症，炎症可以穿透肠壁全层，导致肠壁增厚、肠腔狭窄甚至瘘管形成。溃疡性结肠炎则仅累及结肠及直肠，病变多呈连续性分布，炎症主要位于黏膜及黏膜下层。

炎症性肠病在全球范围内的发病率逐年上升。在我国，虽然仍属于少见病，但近二十余年来，其就诊人数快速增长，已成为严重影响患者生活质量的重要消化系统疾病之一。

二、慢性腹泻与炎症性肠病的关系

当患者出现慢性腹泻时，炎症性肠病是需要重点排查的疾病之一。炎症性肠病患者的腹泻具有以下特点：

- 持续时间长：与感染性腹泻常在1至2周内自愈不同，炎症性肠病引起的腹泻往往会持续数周甚至数月。
- 全身症状明显：患者常伴有腹痛、体重下降、疲劳、发热等全身症状。
- 粪便特征改变：部分患者可能出现黏液便、血便、脓血便等，这在溃疡性结肠炎患者中尤为常见。
- 对常规治疗反应不佳：普通止泻药效果有限，需要通过抗炎或免疫调节治疗才能有效缓解症状。

三、炎症性肠病的临床表现

除了慢性腹泻，炎症性肠病还常伴有其他临床表现，主要包括以下几类：

1. 腹痛、腹部包块和里急后重

腹痛在进食后常加重，排便后可部分缓解。部分克罗恩病患者可在腹部触及包块。部分患者还会出现排便频繁但排便量较少的情况。

2. 体重下降和食欲减退

这主要是肠道病变导致营养吸收障碍，以及患者主动减少进食所致。

3. 发热、疲劳、乏力

疾病活动期常出现低热。长期营养不良、贫血及食

欲不振可导致疲劳与乏力。

4. 肠外表现和并发症

克罗恩病与溃疡性结肠炎的肠外表现相似,可涉及关节(如关节痛)、皮肤、眼部、肝胆系统以及血栓栓塞性疾病。儿童患者还可能出现生长发育迟缓。溃疡性结肠炎的并发症主要包括中毒性巨结肠、肠穿孔、下消化道大出血、上皮内瘤变及癌变。克罗恩病的常见并发症包括瘘管形成、腹腔脓肿、肠腔狭窄、肠梗阻及肛周病变,消化道大出血与肠穿孔相对少见,病程长者可能发生癌变。

四、如何诊断炎症性肠病

炎症性肠病的诊断,需由临床医生通过详细的病史询问、体格检查,并结合实验室检查、内镜检查、病理学检查、影像学检查等结果综合判断。

1. 实验室检查

实验室检查包括血常规(用于评估贫血及炎症指标)、C反应蛋白、红细胞沉降率(反映炎症活动程度)、粪便潜血、粪便培养和寄生虫检查等,旨在排除感染性、寄生虫性或肿瘤性疾病。

2. 内镜检查

结肠镜可以直接观察结肠、末端回肠和直肠的内部情况,并可取组织进行病理学检查,是诊断炎症性肠病的重要手段。若怀疑是克罗恩病,必要时可进一步行胃镜或小肠镜检查。

3. 病理学检查

组织病理学检查是确诊的关键依据,可观察到慢性炎症的特征性改变,如隐窝结构异常、隐窝脓肿、炎性细胞浸润、肉芽肿等。

4. 影像学检查

胃肠超声、CT或MRI等影像学检查有助于评估肠道病变的范围、肠壁增厚程度,以及识别瘘管、脓肿等并发症。

五、发现炎症性肠病后怎么办

炎症性肠病的治疗主要包括药物治疗、营养支持及手术治疗三个方面。对于病变范围局限于结肠、小肠且病情较轻的患者,临床上常采用口服药物治疗,常用药物包括美沙拉嗪制剂、糖皮质激素及免疫抑制剂

等。若病变局限于直肠或乙状结肠,药物灌肠治疗可使药物直接作用于病变部位,有助于减轻炎症并促进黏膜修复。近年来,随着医学技术的发展,肠内营养、肠外营养以及新型生物制剂的应用日益广泛,为部分炎症性肠病患者提供了更多选择。对于病变广泛、病情严重或出现并发症的患者,则需考虑手术治疗。

除规范治疗外,炎症性肠病患者还需要调整生活方式,重视长期自我管理。具体建议如下:

- 饮食调整:保证营养均衡,采用低纤维饮食,少食多餐;避免油腻、辛辣及含添加剂较多的食物,减少外出就餐;记录“肠道日记”,避免食用个人不耐受食物,以减轻肠道负担。

- 戒烟:应主动戒烟并避免接触二手烟。

- 适度运动:规律进行温和运动,如散步、做瑜伽、打太极、游泳等,不仅有助于增强免疫力,还能促进肠道蠕动,从而降低肠梗阻的发生风险。

- 保持良好心态:积极与家人、朋友、医生沟通,保证充足睡眠,增强对疾病的应对能力。

六、结语

虽然炎症性肠病病程较长且易复发,但若能做到早期发现、及时诊断并坚持规范治疗,通常可以有效改善疾病预后,并显著减少相关并发症的发生。因此,慢性腹泻患者需对炎症性肠病提高警惕,主动就医排查。只要在医生指导下坚持科学治疗并配合积极的自我管理,大多数患者都能够有效控制病情,维持良好的生活品质,与疾病长期和平共处。

《中国人与

本文编辑:王佳昕

