

经常拉肚子不一定是肠胃炎，可能是肠易激综合征

文 / 清华大学附属北京清华长庚医院 唐蕾 艾超



相信很多人都有这样的经历：开会马上轮到自己发言了，突然感到腹部不适；美食刚下肚，还没来得及捂热乎，就想往厕所跑；火锅冷饮吃得酣畅淋漓，但

一吃完肠胃就开始翻江搅海；偏头痛一发作，就容易恶心、呕吐；等等。如果类似的事情经常出现，尤其在关键时刻，那你就需要注意了，因为经常拉肚子不一定是

肠胃炎，可能是肠易激综合征。那么，什么是肠易激综合征呢？为何会得肠易激综合征呢？肠易激综合征应该如何治疗呢？让我们简单地了解一下。

一、什么是肠易激综合征

肠易激综合征(IBS)是一种功能性肠病。如果患者经常出现腹痛、腹胀或腹部不适,同时伴随排便习惯的改变(包括排便的频率和/或性状改变),排便后腹痛可能缓解,而这些症状又非器质性疾病引起,那么就可以考虑是肠易激综合征。

除了腹痛、腹胀或腹部不适的消化道症状, IBS患者还可能出现其他部位不舒服的情况,如头痛、腰背痛、心悸、尿频、尿痛、性功能障碍、焦虑等。这些症状一般在清醒状态下出现,很少会影响睡眠。正因为症状分布的不集中,我们很难按图索骥,这也是患者往往已经去了多个科室求医,却无法最终确诊的原因。

IBS是一种常见的、复杂的疾病,可以发生于任何年龄段,其中中青年患病率比较高,且多见于女性。对于IBS这种“小毛病”,大家很可能忽视,但其往往反复或间歇性发作,影响日常工作和生活,甚至危害我们的心理健康。

二、为何会得肠易激综合征

目前, IBS的病因还没有完全明确。一般认为,饮食是诱发或加重IBS的主要因素,包括食物过敏和食物不耐受两方面;其中,食物不耐受更常见,比如我们常见的乳糖不耐受,此时就应避免食用乳制品。肠道感染(可由细菌、病毒等引起)可能引起肠道功能紊乱,其中约10%的肠道感染会发展成为IBS,因此,清洁干净的饮食习惯非常重要。此外,精神心理因素对胃肠运动也有明显的影响,比如长期睡眠不足、焦

虑、工作压力大等都会诱发肠易激综合征,这也是中青年患病率高的原因。

三、如何判断肠易激综合征

根据排便习惯和粪便性状的不同, IBS可被分为便秘型、腹泻型、混合型和未定型。抛开分型,如果你隔三差五就出现腹泻(如文章开始提到的情况),便需提高警惕,初步评估后及时到医院消化内科就诊,让专业的医生帮你判断病情,彻底排除器质性疾病——因为肠胃炎、消化道肿瘤等疾病也会出现腹部不适或者大便习惯改变。

一般来说,若患者病程在6个月以上,近3个月反复发作腹痛、腹胀、腹部不适,症状与排便相关,或伴有排便频率改变,或伴有粪便性状或外观改变,满足以上任意2项,则可考虑为IBS。

四、肠易激综合征如何治疗

对于IBS,个体化治疗是关键,治疗方案通常包括饮食调整、精神心理行为干预治疗和药物治疗。

1.饮食调整

改变饮食习惯是缓解IBS症状的重要一步。建议避免或减少摄入可能引起腹胀和腹痛的食物,如油腻、辛辣食物,咖啡因和酒精等;一旦发生腹泻,就需要减少食用会增加肠道气体的食物,如豆类、卷心菜等。而增加膳食纤维的摄入可以缓解便秘的症状,可以多吃蔬菜、水果、全谷类食物等。同时,平时还要多喝水,成年人需保证每日1600~2000 mL的饮水量。

2.精神心理行为干预治疗

(1)增加运动。选择适合自己的运动方式(如散步、跑步、瑜伽等),适量增加运动,可以改善肠道蠕动和排便功能,同时也能缓解焦虑等负面情绪。

(2)应对压力。情绪压力和焦虑可能加重IBS的症状。因此,在避免过度疲劳的基础上,采取一些应对压力的方法,如放松训练、冥想、深呼吸等。如果无法自行排解,可以寻求专业心理医生的帮助,尝试心理治疗,通过认知行为疗法、心理咨询等帮助疏导不良情绪和调整不良认知。

3.药物治疗

如果饮食习惯调整和精神心理行为干预治疗都无法缓解症状,医生可能会推荐药物治疗(如针对腹痛和腹泻的抗胀气药、抗腹痛药、抗腹泻药等)。对于便秘型IBS,可以使用轻度缓泻剂或肠道刺激剂。

五、药物治疗都有哪些方案

这里,我们重点谈谈IBS的药物治疗。IBS的各种分型可以相互重叠,而且患者在不同亚型间可相互转换,所以,治疗主要依据腹泻、便秘以及腹痛、腹胀等临床症状的发作频率和严重程度进行。药物的选择因人而异,如果症状明显、反复发作,建议及早就诊,在医生或药师指导下规范治疗,千万不要简单当作是胃炎而自行滥用抗菌药物。IBS的对症治疗药物主要包括:

1.解痉剂

对于存在肠道平滑肌痉挛与疼痛等症状的患者,可以使用匹维溴



铵、奥替溴铵、曲美布汀,能缓解肠道平滑肌痉挛,对腹痛的疗效较明显。

2.止泻剂

如洛哌丁胺、蒙脱石散。洛哌丁胺能抑制肠蠕动,可以促进肠道水、电解质吸收,并能通过增加肛门括约肌的张力缓解排便失禁,进而改善腹泻。蒙脱石散能吸附消化道内的气体、毒素,可以促进肠黏膜细胞的吸收功能,进而改善腹泻。

3.抗菌药物

如不会被肠道吸收的抗菌药

物利福昔明。有研究显示,对于存在肠道菌群失调、小肠细菌过度生长症状的患者,口服利福昔明有效,可以改善肠道菌群失调,治疗肠道炎症,增强肠黏膜屏障功能。

4.渗透性泻剂

聚乙二醇可显著提高自主排便频率,软化粪便,有效缓解便秘的症状;但是,不能改善腹痛、腹胀等总体症状。

5.促分泌剂

利那洛肽可软化粪便,改善患者的便秘症状,同时降低疼痛神经

敏感性,缓解腹痛、腹胀、腹部不适等症状,达到通便和止痛的双重效果;但需要注意的是,17岁以下的儿童避免使用利那洛肽。

6.益生菌

研究表明,很多IBS患者都存在肠道菌群紊乱的情况,而益生菌可以缓解患者腹胀、腹痛、腹泻的症状。

此外,辨证使用中医药调理,合理选用验方治疗,常可收到良好的效果。**药物与**