



# 世界肠道健康日 这项检查让你健康“肠”驻

袁芳

5月29日为每年的世界肠道健康日。根据中国胃病病调查报告显示,我国每年肠癌的确诊人数超过40万,胃肠道癌症更是占了我国癌症死亡人数的45%。长期不良的饮食习惯、作息时素乱、情绪压力增大都可能导致消化道疾病的发生。因此定期进行一次肠镜检查,是非常有必要的,是目前发现消化道肿瘤及早期癌前病变最简便、安全、有效的方法。今天就让我们一次性说清胃肠镜检查这件事。

## 哪些人需要做肠镜检查

1. 具有下腹痛、大便习惯与性状改变(每天一次变成多次)、便秘、便稀、便血、黑便、鼻涕状黏液血便等消化道症状患者;
2. 原因不明的下消化道出血、肠梗阻、腹部肿块无法排除肠道疾病及不明原因的消瘦、贫血患者;
3. 正常体检发现癌胚抗原(CEA)等消化道肿瘤标志物升高;
4. 有不良生活习惯,如抽烟、喝酒、饮食不规律或暴饮暴食或大鱼大肉、喜欢腌制食品和烧烤、工作压力大、经常熬夜等;
5. 有肠癌家族史的人群,需要定期随访的患者;
6. 已确诊肠道病变如炎症性肠病、结肠息肉、早期癌及结肠癌术后等需要内镜下治疗及定期随访的患者;

7.40岁以上的普通人群,无论男女,建议常规体检。

## 肠镜检查注意事项

1. 检查前1日吃无渣饮食(如稀饭、面条、蒸蛋、豆浆、菜汤即可),检查前三天请勿进食绿叶蔬菜、西瓜、火龙果、辣椒等,不喝深色的汤汁、有颜色的饮料。
2. 肠镜检查前需禁食禁饮4-6小时,常规安排在下午检查,检查当天07:30之前,早餐可进食少许流质(如牛奶、豆浆),7:30后禁止进食、中午12点后禁止饮水,直到检查完毕。
3. 检查时将假牙取出妥善保管好,检查前15分钟应排空小便。检查时不披头散发、不系围巾、不涂指甲油、不带项链、不穿高领衣服,不穿拖鞋及高跟鞋。做治疗或手术的病人请穿裤腿宽松的裤子。
4. 为获得良好的肠道检查效果,服用泻药后尽量多喝水,拉大便6次以上,直至大便为清水样为止。
5. 普通肠镜检查:未成年人带直系家属、60岁以上患者请带1个月内的心电图结果和家属。无痛肠镜检查:请带身份证原件、心电图结果(一个月内)、缴费发票和家属,做完当天严禁骑车、驾驶、高空作业,以免发生意外及跌伤。(感冒、咳嗽、呼吸困难、有痰者禁止无痛检查)
6. 女性患者预约肠镜时请注意避开月

经期,在临近经期的前3天不建议预约。  
7. 如患有高血压、心脏病等慢性病,需长期服用相关药物,请咨询专科医师,检查当天继续服药或暂停用药。  
8. 如需服用高血压药物,请在检查当天6点前将药物含服,可喝一小口水送服。  
9. 如近期有口服抗凝血药或抗血小板药,如阿司匹林、华法林、氯吡格雷(波立维、泰嘉等),需咨询疾病相关科室医师是否可停药,停药一周后方可活检。

## 温馨提示

肠镜检查后:  
1. 肠镜检查后因气体聚集在腹腔内,可能会出现腹胀、腹痛等不适,可通过多次蹲厕所肛门排气逐渐缓解。如检查数小时后仍腹胀、腹痛且症状明显,请及时告知医护人员作相应的处理。  
2. 少部分人肠镜检查后仍有腹泻不适,这是因为泻药在检查后未完全排出体内所致,不必过于担心。  
胃镜检查时间:  
周一至周五上午(8:00-12:00);  
肠镜检查时间:  
周一至周五下午(14:00-17:00);  
周末上午(需周末检查请前往内镜中心预约)。  
本文原载“株洲市中心医院”公众号

## 夏季到了,保护肠道小秘笈

根据疾病预防控制中心传染病信息管理系统监测数据显示,每年5月至10月是肠道传染病高发期。目前肠道传染病呈上升趋势,这一趋势可能持续至10月中下旬,因人群聚集导致学校、幼儿园出现聚集性疫情的风险依然存在。

肠道传染病是病原体经口侵入肠道引起感染而导致的一组传染病,常见的肠道传染病有霍乱、伤寒、细菌性痢疾、甲肝、脊髓灰质炎、手足口病等。

## 为啥夏季肠道传染病发病率高?

夏季气温较高,湿度也逐渐增大,许多细菌繁殖较快,导致食物容易发生变质,或易被病原体所污染,因此,在夏季尤其需要警惕肠道传染病。大家在平时一定要注意饮食安全,做好肠道传染病的预防。

## 如何预防肠道传染病?

第一:要养成良好的卫生习惯。饭前便后,以及处理一些食物时一定要用流动水

- 洗手。
- 第二:消灭苍蝇、蟑螂,保持居住环境清洁。
- 第三:加工、储存食物时,生熟食品要分开,外出就餐到卫生条件好、具备卫生许可证的正规餐厅就餐。
- 第四:不吃腐败变质的食品,生吃的瓜果蔬菜应该用流动水洗净,少吃雪糕、冰激凌和冰水等冷饮。
- 第五:暴饮暴食会损害肠胃的防御系统,使病原体有机可乘,从而可导致肠道传染病的发生。
- 第六:加强锻炼,增强免疫力。
- 第七:如果家中有人发生腹泻,应避免家庭成员间相互传染。
- 第八:一些重点单位和场所,例如学校、幼儿园等,应加强晨检;家长要注意观察儿童健康状况,有发热、腹痛、腹泻等症状者不宜坚持上课,应尽早隔离进行治疗。

## 出现肠道传染病症状时该怎么办?

- 第一:如果已经发生了肠道传染病,那么在及时送医、规范治疗的同时,还应注意进行科学护理,并进行必要的隔离、消毒,以帮助患者尽快康复。
- 第二:保证水分的供给,可适当多喝些酸性果汁如山楂汁、猕猴桃汁等,以促进胃液分泌,增进食欲。
- 第三:适当多吃一些含维生素C、维生素E及红色的食物,如西红柿、苹果、葡萄、枣、草莓、及牛奶、鸡蛋等。
- 第四:饮食宜少量多餐。如退烧后食欲较好,可改为半流质饮食,如面片汤、小馄饨、菜泥粥、肉松粥。
- 第五:饮食宜清淡少油腻,忌甜腻辛辣烧烤煎炸食物,忌海鱼、柿子、烟、酒,忌食生冷食物及冷饮。

本文原载“医疗卫生”

## 什么是炎症性肠病 专家提醒千万要当心!

宋玺 周红兵

株洲市中心医院消化内科主任医师周红兵介绍:炎症性肠病是一种非特异性的慢性肠道炎症性疾病。慢性腹泻症状与其他肠道疾病十分相似,许多患者易被误诊,而没有得到有效治疗。

近20年来,饮食习惯改变环境因素影响,我国炎症性肠病患者数量呈进行性增加。随着人民生活水平的提高,饮食习惯的改变,消化系统的疾病正逐渐成为影响人民生活的重要因素。消化系统的问题有多种,从胃肠道的感染而引起的短期痛苦到类似于炎症性肠病(IBD)而引起的长期病痛等等,千万不可忽视。

## 什么是炎症性肠病?

炎症性肠病,简称IBD,是一种特殊的慢性肠道炎症性疾病,主要包括克罗恩病(CD)和溃疡性结肠炎(UC)。近30年来,我国炎症性肠病发病率有不断攀升的趋势。根据国内文献报道,近5年的病例数是上世纪90年代同期的8倍,炎症性肠病已逐渐成为我国消化科的常见病,很多老百姓口中的“慢性肠炎”很可能就是炎症性肠病。临床上,患者表现为反复的腹痛、腹泻、粘液血便,甚至出现各种全身并发症如视物模糊、关节疼痛、皮疹等。

炎症性肠病患者肠道不能正常吸收进食的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和多种微量元素,加上肠道炎症或服用的药物可能造成食欲不佳,因此炎症性肠病常伴随着不同程度的营养不良,甚至影响小孩正常的生长发育。营养支持对炎症性肠病症状缓解及促进愈合有重要的作用,因此保持自身良好的营养状态是治疗炎症性肠病一个重要的部分。

## 炎症性肠病有哪些症状?

一般起病缓慢,少数急骤。病情轻重不一。易反复发作,发作诱因有精神刺激、过度疲劳、饮食失调、继发感染等。

## 腹部症状

1. 腹泻  
血性腹泻是UC最主要的症状,粪中含血、脓和黏液。轻者每日2~4次,严重者可达10~30次,呈血水样;CD腹泻为常见症状,多数每日大便2~6次,糊状或水样,一般无脓血或黏液,与UC相比,便血量少,鲜红色少。
2. 腹痛  
UC常为局限于左下腹或下腹部阵发性痉挛性绞痛,疼痛后可有便意,排便后疼痛暂时缓解。绝大多数CD均有腹痛,性质多为隐痛、阵发性加重或反复发作,部分以右下腹多见,与末端回肠病变有关,其次为脐周或全腹痛。
3. 里急后重  
因直肠炎症刺激所致。
4. 腹胀  
部分CD可出现腹胀,以右下腹和脐周多见,因肠粘连、肠壁和肠系膜增厚、肠系膜淋巴结肿大所致,内瘘形成以及腹内脓肿等均可引起腹胀。

## 全身症状

1. 贫血  
常有轻度贫血,疾病急性爆发时因大量出血,致严重贫血。
2. 发热  
急性重症患者有发热伴全身毒血症症状,1/3CD患者可有中等度热或低热,间歇出现,因活动性肠道炎症及组织破坏后毒素吸收引起。
3. 营养不良  
因肠道吸收障碍和消耗过多,常引起患者消瘦、贫血、低蛋白血症等表现。年幼患者伴有生长受阻表现。

## 炎症性肠病如何治疗?

1. 营养治疗  
健康的食物和补充足够的液体来补偿通过腹泻失去的营养是很重要的。
  2. 更多的睡眠和更少的压力  
除了食物种类,IBD患者也需要足够的睡眠。有些人发现呼吸和放松练习也是有辅助的。
  3. 药物治疗和手术治疗  
糖皮质激素可用于减少炎症性肠病引起的炎症。如果服用抗炎药物后症状不消失,可能会使用免疫抑制剂或免疫调节剂减少炎症。为防止身体炎症发展,也可以使用生物治疗。抗生素可以预防或治疗与克罗恩病相关的细菌感染,对于经常腹泻的人可用一些止泻的药物等。但是对于具体治疗措施还应根据临床医生对患者综合情况进行评估之后选择用药。
- 周医生说炎症性肠病目前在医学上还没有根治办法,患者需要长期服药。专家提醒,一旦出现腹痛、腹泻,营养不良要尽早到医院检查。由于该病有一定的遗传性,若有亲属是该病患者,其直系亲属也应进行相关检查。  
本文原载“株洲市中心医院”公众号

06  
株洲日报

健康

周刊

2023年5月25日  
星期四  
责任编辑:朱 洁  
美术编辑:王 玺  
校对:谭智方

## 6个症状 警示肠道疾病

肠道疾病的发病率有逐年增高之势,但很多人都不以为然。另外一个重要的原因是肠道疾病的隐蔽性,大多数肠道疾病的初期没有明显的症状,等到发现患病时,往往已经病人膏肓。株洲市中心医院消化内科主任陈维顺提醒:当出现以下症状时,就预示着肠道出问题了。

## 食欲缺乏

可能是肠道的消化吸收或运动异常发生障碍所致。不过引起食欲减退的原因很多,除了胃肠道疾病外,也可因精神因素、药物反应或其他脏器疾病引起。

## 恶心呕吐

高位肠梗阻或肠运动功能异常时,常有此症状。

## 腹痛

肠道炎症、肠梗阻、肠穿孔、肠缺血等均可能出现急性腹痛。肠道肿瘤或慢性炎症病变则常有持续性腹痛。

## 腹泻

急性腹泻多与肠道细菌感染、细菌毒素或其他有害物质损伤肠道黏膜有关。慢性腹泻多与各种原因引起的吸收功能障碍、肠道运动过速等疾病有关。小肠疾病所致的慢性腹泻常伴有吸收不良,结肠疾病引起的腹泻多见于慢性炎症或结肠运动过速。

## 便秘

肠道运动减弱,肠壁肌层张力降低,结肠、直肠因炎症或肿瘤致腔狭窄,可引起大便秘结。便秘也可由药物、生活规律的改变、饮食过少、食物中的纤维含量过少所引起。所以便秘不一定是肠道有器质性疾病。

## 消化道出血

按照出血的部位可分为上消化道出血和下消化道出血。表现为呕血或柏油样黑便。如果呕出的血色暗红或发黑,是因为血红蛋白所含的铁经过肠道细菌作用变成硫化铁所致。  
市中心医院消化内科专家陈维顺介绍,大便习惯改变,原来有规律的大便突然增多或减少、腹泻、便不净等;性状改变,大便变扁、变细或不规则等这些症状都是预警信号。  
对于50岁以上的高危人群,如结肠息肉病史、大肠癌家族史、高脂饮食、肥胖、不爱运动久坐一族等人群,建议进行肠镜检查。一旦有消化系统的异常表现,如腹痛、腹泻、大便中有黏液脓血等情况时,应引起注意。  
本文来自“株洲市中心医院”公众号

## 公益广告

守护肠道  
“肠”保健康  
——株洲市卫健委 株洲日报 宣

设计/王玺