

避免肠道闹炎症 “四大习惯”来养护

“28岁男青年出现不明原因腹泻，短短一年暴瘦至67斤，后被诊断为克罗恩病。”近期一则新闻引发关注，很多人难以想象，常见的腹泻竟然会包藏祸患。现已入夏，肠道这个重要人体器官在负责消化食物、吸收营养的同时，很容易受到各种病菌的入侵，状况百出。今天，请北京市应急总医院副院长、消化内科兼感染性疾病科主任刘晓川来说一说，如何及时发现肠道炎症，保护肠道健康。

克罗恩病为何又称“绿色癌症”

克罗恩病(俗称“跳跃性肠炎”)是一种原因不明的慢性肠道炎症疾病，其症状复杂多样，易被忽视或误诊。腹痛症状最为常见，通常位于右下腹或脐周，呈间歇性发作，疼痛程度轻重不一，有时像针刺，有时像绞痛，常在进食后加重，排便或排气后缓解。腹泻也是常见症状之一，患者每天排便可达数次甚至数十次，排泄物多为糊状，一般没有脓血和黏液，病情严重致肠道黏膜受损时会出现血便。此外，患者还可能有发热、乏力、体重下降、营养不良等症状。新闻中提到的28岁男青年在一年内暴瘦到67斤，就是克罗恩病导致身体无法正常吸收营养，消耗大于摄入的结果。

在临幊上，克罗恩病常被称为“绿色癌症”，主要有以下几个原因。首先，这种疾病与癌症一样，无法完全治愈，患者需要长期治疗和管理。其次，其病情容易反复发作，与癌症的特点相似，给患者带来了身心双重折磨。而随着病情的发展，还可能出现各种并发症，如肠梗阻、肠穿孔、腹腔脓肿等，严重影响患者的生活质量和寿命，与癌症的转移和扩散一样可怕。

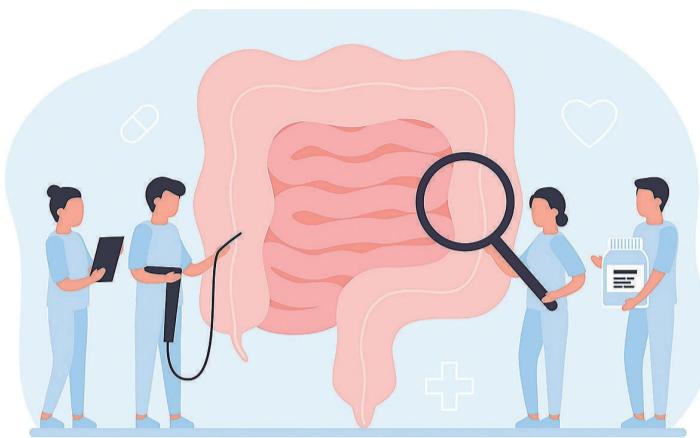
虽然克罗恩病容易与其他慢性腹泻疾病混淆，但通过一些检查手段和症状特点能够予以区分。比如，常见的溃疡性结肠炎病变通常从直肠逆行向上，主要表现为持续或反复发作的腹泻、黏液脓血便及左下腹痛，而克罗恩病可以累及整个胃肠道，但以回肠末端和邻近结肠最为常见，腹痛多位于右下腹或脐周，且便血相对较少；作为一种功能性肠病，肠易激综合征患者的肠道没有器质性病变，主要表现为腹痛、腹胀、排便习惯改变等，症状多与精神因素、饮食等有关，排便后症状缓解，而克罗恩病有明确的肠道炎症和病理改变，症状不会因排便而完全缓解。

相比而言，克罗恩病多发于青年人群，这可能与青年人的快节奏生活方式、不良的饮食习惯、较大的学习和工作压力有关，长期高压状态会影响人体免疫系统，导致肠道免疫功能失调，进而引发肠道炎症。其病因目前尚未完全明确，医学界普遍认为是多种因素共同作用的结果。遗传因素在其中扮演着重要角色，免疫系统失调和环境因素(如长期吸烟、高脂饮食、过度使用抗生素等)也是关键诱因。

目前，对于克罗恩病的治疗目标是控制炎症、缓解症状、预防并发症、提高生活质量。其中，药物治疗是主要手段，常用药物包括氨基水杨酸制剂(适用于病情较轻者)、糖皮质激素(见效快，一般用于急性发作期)、免疫抑制剂(抑制免疫系统过度反应，减少炎症复发)和生物制剂(精准作用于免疫系统中的特定分子，疗效较好)。

接收求救信号，辨别肠道炎症

包括克罗恩病在内，肠道炎症的症状呈现多样化特点，想要及时“止



损”，先要注意接收肠道发出的警示信号。总结起来，肠道炎症一般有以下几种表现。

1. 大便异常。大便的性状、颜色和排便习惯的改变都可能预示着肠道炎症的出现。正常情况下，大便呈香蕉状，颜色为黄褐色，如果变得稀薄、不成形或出现便秘、腹泻交替的情况，就需要引起重视。大便颜色变黑，像柏油一样，可能是上消化道出血；大便带血且血液为鲜红色，可能是痔疮或下消化道出血；大便呈黏液状脓血便，可能是肠道炎症或感染性疾病，如细菌性痢疾、溃疡性结肠炎等。

2. 腹痛腹胀。腹痛腹胀是肠道炎症的常见症状之一。腹痛的部位和性质可以帮助我们初步判断病情，如果腹痛位于上腹部，可能是胃部或十二指肠炎症；腹痛位于下腹部，可能是肠道炎症。疼痛的性质可表现为隐痛、胀痛、绞痛等。腹胀则可能是肠道内气体过多或肠道蠕动减慢引起的，常伴有食欲不振、恶心等。

3. 消化不良。消化不良也是肠道炎症的一个表现，患者可能会出现餐后饱胀、早饱、嗳气、反酸等症状。这是肠道炎症导致食物不能被充分消化和吸收，从而引起消化不良。

4. 全身症状。肠道炎症还可能引起一些全身症状，如发热、乏力、消瘦等。发热是身体对炎症的一种反应，通常为低热或中度发热；乏力是由于身体消耗增加、营养吸收不良；消瘦的原因则是长期肠道炎症导致营养吸收障碍。

哪些行为让肠道“负重前行”

肠道不会无缘无故地生病，一些不良行为日积月累让肠道“负重前行”，最终不堪重负而受伤。

1. 不良饮食是肠道健康的“隐形杀手”。

很多人因为工作忙碌，经常不吃早餐或者晚餐吃得过晚、过多，长此以往会导致肠道的生物钟紊乱，影响正常蠕动和消化功能。过度食用辛辣、油腻、刺激性食物也会对肠道造成伤害：辛辣食物会刺激肠道黏膜，引起肠道痉挛和疼痛；油腻食物不好消化，会增加肠道负担，导致消化不良和腹泻；刺激性食物如酒精、咖啡、浓茶等，会刺激胃酸分泌，损伤肠道黏膜。

2. 缺乏运动是肠道蠕动的“减速器”。

现代人的一个不良生活习惯是久坐不动，缺乏运动。长时间坐在办公桌前或看电视、玩手机会导致肠道蠕动减慢，食物在肠道内停留时间延长，容易引起便秘。粪便中的有害物质停留得越久，肠道感染的风险就越高。而免疫系统就像肠道的“卫士”，当身体缺乏运动时，免疫系统的功能下降，无法有效抵御病菌的入侵。

3. 长期熬夜是肠道生物钟的“破坏者”。

人体生物钟调节着身体的各种

生理功能，包括肠道的蠕动和消化。在夜间，肠道会进行自我修复和调整，若长期熬夜，便打乱了生物钟，使肠道无法得到充分休息和修复，导致功能紊乱。同样的，免疫系统在夜间也会进行自我更新和强化，熬夜会干扰这一过程。

4. 精神压力大是肠道的“情绪炸弹”。

精神压力大是伤害肠道健康的重要因素。人们长期处于精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪状态时，大脑会通过神经-内分泌系统影响肠道功能，这种影响被称为“脑-肠轴”效应。也就是说，精神压力会导致肠道蠕动加快或减慢，引起腹痛、腹泻或便秘等。当精神压力过大时，肠道的神经敏感性增加，就像一个过度敏感的“报警器”，稍有刺激便会引发肠道不适。长期遭遇精神压力还会影响肠道黏膜的屏障功能，使其通透性增加，有害物质更易进入肠道组织，引发炎症反应。

保养肠道做好四件事

保养肠道其实很简单，有“四大护法”即可。

“饮食护法”。日常饮食遵循均衡多样的原则，为肠道提供全面营养。多吃富含膳食纤维的食物，全谷物如燕麦、糙米，蔬菜如西兰花、菠菜，水果如苹果、香蕉等，能增加粪便体积，促进肠道蠕动，预防便秘。适量摄入优质蛋白质，像瘦肉、鱼类、豆类等，能为肠道细胞的修复和更新提供原料。同时，控制辛辣、油腻、刺激性食物，以及酒精、咖啡、浓茶的摄入。养成规律的饮食习惯也至关重要，定时定量进餐，有助于让肠道形成稳定的生物钟。

“运动护法”。每周保证至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。运动时，身体血液循环加快能促进肠道蠕动，加速食物消化和废物排出。此外，增加一些针对性的腹部运动，如仰卧起坐、平板支撑等，增强腹部肌肉力量，间接促进肠道健康。即使工作繁忙，也可利用碎片时间活动，如每隔一段时间起身走动、做几个简单的伸展动作等，避免长时间久坐导致肠道蠕动减缓。

“情绪护法”。学会调节情绪，保持心态平和。当感到压力大时，可通过深呼吸有效缓解紧张情绪。冥想也是一种不错的方式，找个安静的地方闭上眼睛，专注于自己的呼吸，排除杂念。此外，培养一些兴趣爱好，如绘画、书法、阅读，都有助于转移注意力，缓解焦虑情绪，维持肠道菌群平衡。

“筛查护法”。对于40岁以上人群或有肠道疾病家族史、长期肠道不适者，建议定期进行肠道筛查。常见筛查方法是粪便潜血试验，能检测粪便中是否有隐匿的血液，早期发现肠道病变。肠镜检查则更为直观，一旦发现息肉、炎症等病变，可及时诊治。

(北京日报 莫 鹏)

酒精or碘伏，创面消毒用哪个？

当出现外伤时，人们想到的第一个动作就是对伤口进行消毒处理，这是非常正确的决定。但是，你是否选择了正确的消毒液呢？好多外伤患者首先想到的消毒液就是酒精，打开酒精瓶盖哗啦往伤口上倒，越疼痛感觉消毒得越彻底，其实不然。

酒精确实是非常好的消毒液，有效消毒浓度为75%，低了高了都会严重影响消毒效率。但是，酒精也是“敌我不分”的消毒液，它不光杀灭病原微生物，同时对“友军”组织也不放

过，可谓是杀敌一千，自损八百。酒精对自我组织的这种损伤也会引起相应的组织反应，影响后续的创伤愈合以及瘢痕的形成。

那么，日常处理伤口应该如何选择消毒液呢？一般来说，酒精消毒液适用于没有皮肤损伤的皮肤消毒，比如整形外科面部手术的术区消毒、日常生活中的手消毒等等；而对于伤口的消毒，我们可以选择碘伏消毒液，其优点在于对创面刺激性小、消毒效率高且效果显著。

(北京青年报 张明子)

番茄酱VS番茄，哪个更好？



卜素，如β-胡萝卜素，但叶酸略低于新鲜番茄。

这些人群更适合吃番茄酱

需高效补充番茄红素的人。如预防癌症、心血管疾病或有增强抗氧化能力的需求。

肠胃敏感的人。番茄酱更适合肠胃虚弱的人烹饪提味。番茄酱酸度适中，适合炖煮、炒菜，提升风味且促进脂溶性营养吸收。

而如果主要需要补充维生素C，那么还是推荐吃新鲜番茄。

番茄酱≠番茄沙司

番茄沙司酸酸甜甜的口感，许多人都喜欢，尤其是家里的小朋友，番茄沙司可以蘸土豆、蘸排骨，甚至蘸米粉、蘸一切，但番茄沙司和番茄酱并不完全一样。

番茄沙司里添加了糖、盐、酸味剂、增味剂、增稠剂，相比之下，热量更高、糖更高、钠更高。而番茄酱的配料表中则只有番茄，不放色素不放糖，保留了番茄的原味，钠含量很低。这就是为什么建议大家少吃番茄沙司，而选择番茄酱。

目前，市面上已经有了只加有机糖、有机醋的“简版”番茄沙司。跟有机番茄酱相比，这种番茄沙司的钠含量几乎相同，碳水化合物每100克多了8克。吃不惯纯番茄酱的人，也可以先把这种番茄沙司和番茄酱混着吃，再慢慢过渡到不加糖的纯番茄酱。

解锁番茄酱的花样吃法

用来做菜。在炒菜时，用番茄酱代替鲜番茄，比如番茄牛腩、番茄虾仁、番茄汤、番茄炒菜花和番茄炒蛋。

作为烧烤蘸料。在吃烧烤时，用番茄酱当蘸料，可增加抗氧化成分，减少烧烤中致癌物的影响。

制作甜品。可以用番茄酱拌酸奶、拌沙拉或混合在果汁里一起喝，还可以用热水冲一冲喝或是放在各种汤里，轻松补充钾、胡萝卜素、番茄红素和膳食纤维，而且不增加糖和盐的摄入。

(北京青年报 范志红)