

# 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尧川来说一说,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,患者还可能伴有发热、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。

在临床上,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,症状不会因为排便而完全缓解。

相比之下,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,医学界普遍认为有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,如果变得稀溏、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、嗝气、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,打开酒精瓶盖哗哗往伤口上倒,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?



不少人可能担心,番茄在加工变成番茄酱的过程中营养会损失,所以认为番茄酱的营养价值比不上新鲜番茄,真相是怎样的呢?

## 番茄红素大比拼

番茄红素是番茄中最有意义的营养成分,它是一种强抗氧化剂,抗癌(如前列腺癌、肺癌)和抗衰老效果很好。与新鲜番茄相比,番茄酱在补充番茄红素方面存在两大优势。

含量更高。番茄酱的番茄红素含量是新鲜番茄的4倍以上。加工过程中加热破坏细胞壁,释放更多番茄红素,且浓缩工艺使其含量大幅提升。

吸收率更高。番茄红素为脂溶性,番茄酱在烹饪时与油脂结合可提高吸收率。

不过,番茄酱里番茄红素的含量多少跟原料关系很大,购买番茄酱时,最好选标明了番茄红素含量的番茄酱。

## 谁的营养成分更浓缩?

很多人担心番茄酱在加工过程中会损失掉很多营养物质。接下来我们就来看看番茄酱中几个营养成分的含量。

维生素C。生番茄维生素C的含量为19毫克/100克,而番茄酱在这方面稍逊一筹,因其加工受热会损失一部分。但也不是说全部维生素C都损失了,番茄酱中的酸性环境有助于保留部分维生素C,损失也只有大约10%-30%。

矿物质与膳食纤维。番茄酱的营养成分更浓缩,其中钾、膳食纤维含量分别是番茄的4倍和2倍以上。例如,番茄酱钾含量高达989毫克/100克,适合高血压患者辅助调节血压。其他营养素。番茄酱保留了大部分维生素B群、类胡萝

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)