

一到考试就肚痛、拉肚子? 一紧张胃肠就闹腾?

10个人中,2人有肠易激综合征

眼看就要中高考了,不少考生却苦于考前肠胃的“不听话”。晓岚说,只要一开考,就肚子痛。与她有同样烦恼的,还有琳琳。她说老师发卷前问同学们还有什么问题,她不得不赶紧举手,说大便憋不住了。专家表示,这就是肠易激综合征的表现。不仅考试前容易发生,有的人只要吃了稍微有点问题的食物就比别人更容易闹肚子,也是表现。

源于肠道动力异常,和内脏高敏感性

“从这个名字你就可以想象出这个病,就是肠子容易被激起症状,但是它的病因又不太清楚,所以我们叫肠易激综合征。”广东省人民医院消化内科主任沙卫红教授表示,肠易激综合征在我国的发病率为10%-20%,患者以中青年为主。肠易激综合征可能与内

脏高敏感性、心理社会、胃肠道动力异常、肠道感染与炎症、饮食等因素相关。

肠道动力异常和内脏高敏感性是肠易激综合征的主要发病机制,会导致一系列的症候:腹痛、腹胀、腹泻或便秘。另外,肠易激受情绪影响明显,超过60%的肠易

激综合征患者伴有情绪障碍。因为精神压力可以改变肠道运动,提高内脏的敏感性影响;而肠易激综合征患者情绪不稳定,焦虑、紧张、担忧或郁郁不乐、忧心忡忡,情绪起伏较大,在遇到刺激时易有强烈的情绪反应,也不利于病情发展。

腹痛、腹胀、腹泻或便秘是主要表现

肠易激综合征通常有什么表现呢?首先,腹痛是肠易激综合征的主要症状,是痉挛性疼痛,反复发作,多见于下腹部,进餐后加重,排便后可缓解。腹痛程度可有不同,重度疼痛影响部分日常生活,轻度疼痛不影响日常生活。其次,患者还长期、反复有腹胀或腹部

不适的症状,进餐后加重,排便后缓解。再次,腹泻的肠易激综合征患者也不少,排便次数>3次/天,反复排除糊状或水样或伴黏液的大便。也有患者不腹泻而是便秘,或者两者兼有。发生便秘时,排便次数≤2次/周,排坚果样、硬便,有可能大便伴黏液,排便费力,有排便

不尽感。

沙卫红指出,与器质性疾病如消化性溃疡、慢性胃炎、慢性胰腺炎及胆系疾病、炎性肠病、肠道感染、结肠肿瘤等相比,肠易激综合征有餐后症状加重、排便后缓解、无发热消瘦、检查无异常的特点。

常用药多,须对症用药勿滥用

“肠易激综合征有复发、缓解交替,影响生活质量但不威胁生命,无根治性治疗的特点。”沙卫红表示,轻度的肠易激综合征通过注意饮食、运动来缓解,中度的要进行药物治疗,重度的则还要加上心理干预。

肠易激综合征必需对症治疗。沙卫红指出,常用药物有解痉

剂、肠道动力调节剂、益生菌、止泻剂、导泻剂、促动力药、抗抑郁药等。她指出,患者可在医生指导下选用解痉剂缓解相应症状;止泻剂、导泻剂对应改善腹泻、便秘的症状;益生菌调整肠道有益菌群,减轻腹部不适;上述治疗无效且伴有焦虑、抑郁等症状的患者,可在医生指导下使

用抗抑郁药。

沙卫红表示,选择性肠道平滑肌钙离子通道拮抗剂如匹维溴铵是治疗IBS的主要代表药物,调解钙离子通道,可使肠道整体的运动趋于正常,解除肠道痉挛,调节内脏的高敏感性。“不可乱用药,很多人反复拉肚子,就用抗生素,这会致肠道菌群紊乱等不良反应。”

相关链接

肠易激综合征小测试:
1.你是否存在腹痛或腹部不适反复发作,而排便后症状改善;
2.紧张或焦虑时,是否

伴有排便频率的改变,同时伴有粪便外观改变;
3.以上的情况是否已经持续超过6个月;
4.以上情况最近3个月

内每月是否至少发生3天。

如果你符合以上四条,则可以初步确诊患上了肠易激综合征。

切片水果营养低 现切现吃才健康

夏季一到,新鲜的应季水果便抢占了各大蔬果市场,当然也有不少水果被削皮切片包装在覆有保鲜膜的盒子里销售。这样的切片水果,品种多样、携带方便、即可食用,比起货架上摆放的带皮水果似乎更受消费者青睐,价格也不低。

保鲜膜“护体”仍会氧化

近日,北京沃尔玛、BHG等多家超市停售切片水果,停售原因是依照现行北京市食品现场制售许可管理办法,超市尚不具备食品流通许可证。而根据广州市的相关政策法规,切片水果暂未被列入“黑名单”中,市场上切片水果依旧占据着销售货架的一角。笔者在超市看到宣传切片水

果的字样:“切片水果可以直接食用,也可以配合酸奶、色拉酱做成美味的水果沙拉。水果沙拉营养丰富、口感新鲜,是女性减肥、提高身体免疫力的最佳食品。”

将水果切片包装处理,其营养价值会有不同程度的减损。中国营养联盟副秘书长、国家高级营养师培训师王旭峰认为,氧气、微

生物、高温,都会加速水果营养的流失。“水果切开冷冻,理论上保存一年也能吃,但是存放的越久,营养价值、水分就越低。”所以,水果最好都不要切片销售。此外,切片水果如果置于常温下和空气接触时间过长,尽管有保鲜膜“护体”,仍有可能发生氧化,甚至因为细菌滋生而变质腐烂。

冰箱只能减缓细菌繁殖

中国消费者协会也曾发布消费提示称,预先切开的水果容易流失营养及受细菌污染,消费者应少买为宜。

有关专家建议,果蔬尽量现吃现切,切开的水果不宜在室温下久存,应当尽快将未吃完的新鲜果蔬用清洁卫生的保鲜盒或保鲜膜包裹储存于冰箱冷藏室。同时还要注意,冰箱只能减缓细菌繁殖,储存时间不宜过长,冰箱塞得太满也会降低冷藏效果。

在2015年4月21日发布的第一季度食品安全信息中,广州市食品药品监督管理局也提醒消费者在选购水果制品产品应注意:一是最好到正规商场、大型超市等卖场购买有包装的水果制品,这类产品因有正规的产品标签,有利于全面了解产品信息,从而可指导消费;二是避免选购颜色异常的产品,最好不要购买色泽特别鲜艳的产品;三是打开包装后产品应无异味,无外来杂质;四是产品形态(外

观)应基本一致、产品表面附着糖霜应均匀、无皱缩缺损、破裂和其他表面缺陷,颗粒表面干湿度应基本一致;五是对于糖尿病患者等人群,最好选择那些以功能性甜味剂代替蔗糖的低糖果脯蜜饯产品;六是对于高盐分产品,或含有甜味剂、防腐剂和色素等食品添加剂的产品,应根据标签有所选择,尤其是儿童,建议适量食用。

(本报综合)

53.7%
油腻饮食

53.7%
生食

66.7%
冷食

61.1%
辛辣饮食

37%
奶制品
(非酸奶)

29.6%
酒

24.1%
葱或非菜

22.2%
肉类

16.7%
酸奶

33.3%
水果



夏季饮绿茶好处多

很多人喜欢喝茶,为了养生。各种茶保健作用不一样,而各个季节喝茶意义也不一样。其实夏季喝茶,比较推荐的还是绿茶,那么对夏季养生有什么益处呢?

绿茶性寒,“寒可清热”,最能祛火、生津止渴、消食化痰,对口腔和轻度胃溃疡有加速愈合的作用。冲泡后水色清冽,香气清幽,滋味鲜爽。夏日常饮绿茶除了清热解暑外,还有许多其他保健作用。

茶叶有抑制恶性肿瘤的作用,饮茶能明显地抑制癌细胞的生长。因其营养成分较高,还具有降血脂、防血管硬化等药用价值。绿茶冲泡后水色清冽,香气清幽,滋味鲜爽,夏日常饮,清热解暑,强身益体。

绿茶绿叶汤,清鲜爽口,滋味甘香并略带苦寒味,富含维

生素、氨基酸、矿物质等营养成分,饮之既有消暑解热之功,又具增添营养之效。据科学测定,茶叶含有蛋白质、脂肪、10多种维生素,还有茶多酚、咖啡碱、和脂多糖等近300种成分,具有调节生理功能,发挥多方面的保健和药理作用。

夏天美女都在意自己的身材,而绿茶含有茶碱及咖啡因,可以经由许多作用活化蛋白质激酶及三酸甘油酯解脂酶,减少脂肪细胞堆积,因此达到减肥功效。夏天体力消耗大,精神不振,这时以品绿茶为好。绿茶有美白及防紫外线作用,提神醒脑,使人精神振奋,增强记忆力。

在夏天绿茶做主料,搭配一些味酸的材料,如:青梅、山楂、洛神花等饮用,具有清热、生津、消食、防中暑等作用。