



经常肠胃不舒服 各种检查却正常 功能性胃肠病患者大有人在

□本报记者 林颖

明明三餐规律、克制,不敢太冷、太辣、太饿、太撑,可肠胃就是三天两头闹不适,要么腹痛、腹胀、便秘,要么拉肚子,一天能上好几次“大号”。

做了胃肠镜等各种检查,医生总说没有发现病变,一切正常。

在现实生活中,这种特别敏感,被称为功能性胃肠病的患者,还真是大有人在。

01

经常腹痛、腹胀却查不出问题?

福州的张阿姨就是其中之一,因为总被腹痛、腹胀困扰,张阿姨平日里没少跑医院。可胃肠镜、CT等检查各做了一遍,医生就是没发现她的消化道有什么异常。用了各种缓解腹痛、腹胀的药物,张阿姨的症状依旧好转不了。

前不久,张阿姨住进福建省老年医院,本报健康大使,省老年医院副院长、消化科曾庆新副主任医师在查房时详细询问了病史,也和张阿姨细细聊起了家常。

这一聊不要紧,竟勾起了

阿姨的伤心事,她一边诉说,一边忍不住“哇”地哭起来。原来老伴去世后,子女很少回家,张阿姨长期都是独居在家,情绪十分低落。

听了张阿姨的哭诉,曾庆新对她的病情大抵有了几分把握。他一边安慰张阿姨放宽心,一边将腹痛、腹胀的原因告诉了她。在曾庆新看来,张阿姨的腹痛原因不在别的,正是她压抑的情绪在作祟。

腹痛是受情绪影响?张阿姨听后有些将信将疑,但照着曾庆新的医嘱服用了一些抗抑郁、焦虑的药物。一段时间后,她的腹痛果然奇迹般地好转了。

02

情绪与肠胃功能的“相爱相杀”

两三年前,省老年医院消化科新增了一个看似不起眼的消化心身疾病门诊,开诊没多久,来就诊的患者就络绎不绝。

当初提议开设这个门诊的曾庆新副主任医师发现,在临床中,功能性胃肠病的患者占消化道疾病的25%~30%。

这些患者身上表现出的食欲减退、消化不良、恶心、肚子痛、便秘或腹泻等症状,有许多和情绪密切相关,这种情况也被称为消化心身疾病。

“情绪会影响肠胃功能,这并不奇怪。因为情绪出现变化时,人体内的激素会随之紊乱,进而出现神经递质的改变或肠道菌群的失调。”曾庆新解释道。

03

消化心身疾病患者该如何治疗?

服用常规抑酸、促动力等药物对于消化心身疾病患者而言,起到的效果有限。因此,这类患者在辗转就医、反复治疗无效的情况下,产生了更加焦虑、抑郁的情绪,愈发加重病情。

曾庆新建议:

很多人都有遇到一个常见现象:学生时代每逢大考,就会如约出现腹痛、腹泻。这是因为在压力作用下,人情绪改变,胃肠道会相应出现应激反应。

除此之外,年轻人工作中压力过大、人际关系紧张,老年人晚年丧偶、独居、基础疾病多等因素,都可能使他们出现功能性胃肠疾病。

不过,这种因环境变化、社会压力引起的情绪变化,影响的不仅是消化系统,还有全身各处的器官、系统,例如:

■ 心血管系统:胸闷、心慌、胸痛、心动过速、心悸等;

■ 神经系统:失眠、头晕、头痛、头胀、反应迟缓;

■ 运动系统:疲倦乏力、肌肉酸痛、关节痛等;

■ 生殖系统:阳痿早泄(男性)、月经紊乱(女性)、性欲减退等。

① 消化道疾病患者若反复检查、辗转就医都无法查明病因,且排除了器质性病变的情况下,可以前往消化道心身疾病门诊就医。

② 周围人应给予这类患者更多的耐心和关心,治疗上当以心理治疗为主,必要时配合抗抑郁和抗焦虑药物。

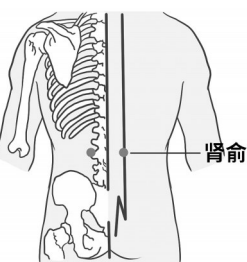
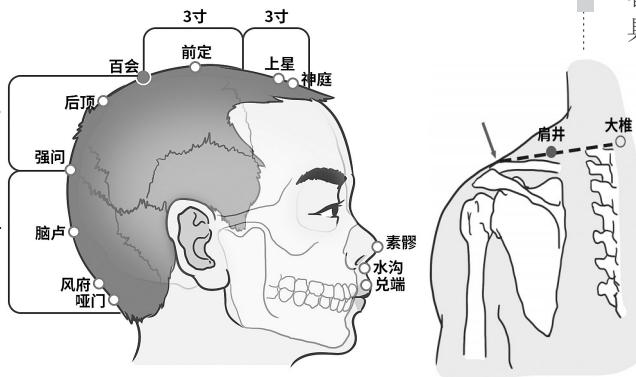
③ 对于患者来说,除了保持健康的生活方式之外,应及时就医,放平心态,调节状态。

中医传统保健技术主要包括针灸、推拿、中药、传统体育等,它具有疗效确切、无明显毒副作用、费用低廉、简单易用等优势,在防治疾病、保障人们健康方面发挥着巨大的作用,尤其在当今人口老龄化问题日趋严峻的情况下,中医保健对防治老年人疾病、延缓衰老、促进长寿有较高的实用价值。以下介绍几种老年人常用的中医保健技术。

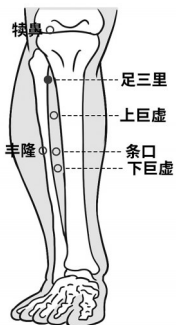
一、灸法保健技术

灸法保健技术是指以艾绒为主要的施灸材料,点燃后放置于腧穴或病变部位进行烧灼和熏蒸,借其温热刺激及药物作用,温通气血、扶正祛邪,防病保健的一种技法。老年常见病症灸法举例:

高血压:艾条雀啄(艾条一起一落,忽近忽远上下移动,如鸟雀啄食样)灸百会、行间、肩井、太冲穴,每穴灸15分钟,以穴位温热红晕为度,每日1次,可长期间隔施灸。



糖尿病:艾条温和灸足三里、三阴交、肾俞、胃俞、气海穴,每日1次,每穴灸5~8分钟。



老年人常用中医保健指导

福建卫生职业技术学院 社区护理教研室 吴羽楠



二、药膳保健技术

药膳保健技术“寓医于食”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用,药借食力,食助药威,二者相辅相成,相得益彰。药膳既具有较高的营养价值,又可防病治病、保健强身、延年益寿。

老年人常见病症药膳举例:

糖尿病:麦冬五味子瘦肉汤,麦冬20g,苦瓜200g,五味子6g,瘦肉200g,葱花、调味品少许,每日1次,具有养阴清热、降血糖、宁心安神的功效,适用于心肺火旺的糖尿病患者。

高血压:夏枯草煲猪肉,夏枯草20g,桑葚20g,牡蛎20g,猪瘦肉250g,酱油、盐等适量。夏枯草及牡蛎煎汁,猪肉切块,将煎汁与猪肉同入锅中,用文火煲汤,至七成熟时,加入桑葚、酱油、盐、糖等调料,继续煮至肉烂熟,汁液收浓即成,吃肉及桑葚,具有育阴潜阳、养血益精的功用,适用于高血压肝肾虚损,眩晕耳鸣者。

三、中药敷贴保健技术

中药敷贴保健技术是以中医基础理论为指导,应用中草药制剂,施于皮肤、腧穴及病变局部等部位的中医保健方法。

老年人常见病症中药敷贴举例:

感冒敷贴方:胡椒15g,丁香9g,葱白适量。前二味研末,入葱白混捣如膏状,取适量敷于大椎穴,胶布固定,另取药膏涂于双劳宫穴,合掌放于两大腿内侧,夹定,屈膝侧卧,盖被发汗,早晚各1次,每次45~60分钟,连用2~3日或病愈为止,此方具有发散风寒的功效,适用于风寒感冒。



(制图 李钊铭)