

体重不超过80斤,女星自曝患上肠易激综合征

## 莫名腹泻当心是消化道“闹情绪”

## 肠易激综合征的临床表现



1、肚子痛

2、便秘或腹泻

3、腹胀、恶心、头痛、乏力、抑郁、焦虑等

图据「科普中国」

■记者 赵清

近日,公众目光聚焦于演员杜淳之妻王灿,她在社交媒体上的坦诚分享,如一石激起千层浪。体重低于80斤的她,坦然揭示了肠易激综合征这一隐形的健康挑战。这无疑引发了社会对“肠易激综合征”这一较为陌生的医学名词的广泛讨论,一时间,它跃然成为热门话题。

肠易激综合征究竟是怎样一种神秘的病症?记者昨日采访了十堰市人民医院消化疾病领域专家——查火龙副主任,为我们揭开这一谜题的面纱。

## 肠易激综合征更偏爱青壮年

“肠易激综合征,一个藏匿于日常生活角落中的消化道顽疾。”查火龙解释,这是一类常见于人群的消化系统异常,其显著特征是腹痛、腹泻、便秘或是大便性状的突兀变化,而这一系列令人苦恼的症状,却往往在临床检查中找不到确切的根源,仿佛是消化道内部的一场无名风暴。

值得注意的是,肠易激综合征似乎更偏爱正值青壮年的人群,尤其是二十至五十岁的市民,需要格外警惕其潜在威胁。根据不同的临床表现,这一疾病被细致划分为腹泻型、便秘型、两者兼具的混合型,以及症状波动不定的不定型,其中,腹泻型尤为常见。

提及肠易激综合征与体重之间的微妙关系,查火龙表示:“两者之间,并无确凿的因果链条。肠易激综合征并非肥胖或消瘦者的专属标签,而是多种因素交织下的产物。虽然部分患者因疾病导致食欲减退或进食后不适,进而影响到营养吸收与体重变化,但这仅是个例,不可一概而论。”

## 饮食和情绪是两大诱因

谈及该病症的深层机理,查火龙解释,其发病机制至今仍是未解之谜,但可以确定的是,饮食习惯与情绪波动无疑是两大诱因。面对这一复杂的挑战,现代医学尚未能研制出药到病除的特效药物,但通过症状控制与生活质量的提升,为患者铺设了一条可行之路。比如,针对腹痛的患者,医生可能会推荐使用匹维溴铵、马来酸曲美布汀等药物来调节内脏感知;而对于腹胀困扰的群体,促进胃肠动力的药物如多潘立酮、莫沙必利则成为缓解不适的良伴;腹泻与便秘两端的患者,也能分别找到蒙脱石散、复方洛哌丁胺以及乳果糖、聚乙二醇颗粒、开塞露等针对性的治疗方案。

特别值得一提的是,王灿在探索康复之路时,采用了“益生菌+消化酶+低FODMAP饮食+心情调节”这一创新策略,并取得了显著成效,自述身体状况大有改善,仿佛重获新生。特别是“低FODMAP饮食”这一概念,引发了广泛的兴趣与讨论。查火龙进一步解释说,FODMAP代表了五种易被肠道细菌发酵的短链碳水化合物,这些物质在进入肠道后,往往会引发一系列消化道不适症状。因此,通过减少这些“麻烦制造者”的摄入,有助于减轻肠道的敏感反应,让肠道恢复宁静。诸如燕麦、小米、葡萄、柚子、土豆、地瓜以及无乳糖牛奶、燕麦奶等低FODMAP食物,便成为了此类患者的理想选择。

查火龙提醒市民,在面对类似症状时,切勿自我诊断,以免贻误治疗时机。及时就医,进行必要的检查与评估,是排除器质性病变、获得正确治疗指导的关键。同时,保持乐观的心态,注重情绪管理,均衡饮食,对于预防与缓解肠易激综合征同样具有重要意义。

忽热忽冷  
易导致“冷中暑”

医生:与体温调节中枢紊乱有关

■记者 赵清

近日,武汉一9岁男童游泳后频繁出入冷热环境,出现恶心呕吐、腹痛乏力、心率加速等症状,紧急就医后被诊断为冷中暑。听医生说孩子是“冷中暑”,男童的妈妈刘女士非常不解,中暑还分冷热吗?记者就此采访了市人民医院急诊科主任李虎年。

李虎年介绍,通常说的中暑是指高温户外活动引起的“热中暑”,而“冷中暑”一般是指长期处于温度比较低的空调环境下,突然到温度较高的室外,人体不能迅速适应冷热较大的变化,产生一系列生理反应,从而导致身体不适。一般来说,进出温差超过5℃的环境,就容易对身体的血液循环系统构成挑战,可能会出现“冷中暑”。温差越大,冷中暑的概率就越高,这跟自身的身体机能、免疫力有关。

众所周知,热会导致中暑,为什么冷也会呢?其实,与“热中暑”类似,“冷中暑”的发生也和人体的体温调节中枢紊乱有关。人体长时间处于低温环境时,由于无须利用排汗等方式散热,体温调节中枢会出现“宕机”现象。如果此时人体突然进入高温环境中,体温调节系统可能会无法及时对高温刺激做出反应,导致不能有效散热,从而引发头晕、恶心、乏力等一系列症状,看起来人体似乎变得不“耐热”了,这就是“冷中暑”。

除了上面这种情况,人体从长时间所处的高温环境进入低温环境时,也会发生“冷中暑”。比如,夏季户外运动之后立刻大汗淋漓地进入空调房间或持续大量摄入冷饮。此时,低温刺激会使皮肤血管快速收缩,皮肤血流量减少、汗腺分泌量降低,导致体温调节系统无法及时发挥作用,热量在人体内蓄积,易引发头晕、恶心、腹泻等中暑症状。

李虎年提醒市民,夏季人体最舒适的体感温度是23℃至27℃左右,建议家里空调温度调至26℃左右,出门之前开窗通风,缩小室内外温差,同时,不要整天待在空调房里,可早晚出去走一走、出出汗。从炎热的户外回到室内,也不要一下子进入到温度很低的空调房,要让身体有个循序渐进的过程。对于已经出现“冷中暑”的患者,要立即移送到温度舒适的环境中,症状轻微的,可给予适当的口服补液治疗,如果症状比较严重,要尽快送往医院进行救治。

广告

## 分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200

郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!

## 好店好厂好房好楼大甩卖

1.市价近1745万元的大型现代化工厂现仅950万元拍卖出售;2.城区镜潭路上宏锦天地小区少量电梯洋房低至4000元/㎡拍卖出售,一梯两户,户型有87.32㎡二室二厅一卫,118.53㎡及123.58㎡均为三室二厅二卫。首付10万大小户型随便选,详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”查看。电话:13343593588

## 黄金地段招租

位于十堰花鸟市场招租,适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻,190-640㎡不等,合作寻租均可。地址:河北路33号五堰立交桥旁 电话:鲁女士13593733066 陈女士13986915926

## 十堰人民公园动物园

急招海狮驯兽员3名,男女不限,年龄18-35岁,月薪2500-4500元/月,转正后月休四天,有老师全程指导,提供免费午餐。联系电话:18272336151

## 李二居之酒店转让

张湾区车城路配套处盈利中酒店,连层面积2000㎡,52间客房及独立停车场,酒店证件齐全配套设施完善。电话:13226062777 邵先生

## 靠谱相亲就找晚报红娘

定制一对一匹配、私密相亲沙龙,大型公益相亲活动。电话:13277195200(微信同号)

## 幸福养老院

服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民,欢迎参观,体验入住。地址:张湾供办院内(寺包小区10号楼旁)电话:17672277000

## 写字楼出租

六堰科器公司七楼有400㎡办公室,商用办公均可,简装有部分基础办公用品,价格面议。电话:15307284671

## 商业门面出售

位于白浪东环世纪广场商业门面一二三层总计3800㎡。均价4600元/㎡起,交通便利,可用于商业、居住,具体电话沟通联系。电话:13635703948

## 大型激光对外加工

大型激光对外加工,1-16个厚,价格面议,量大从优。地址:十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内)电话:13997824918(罗女士)

## 湖北十堰先锋模具股份有限公司

招聘编程、模具检查员、设备工程师、品质技术员、钳工学徒、数控学徒共50名;35岁以下,男女不限,品质技术本科以上学历,设备工程师大专以上学历,其他中专或高中以上学历;4500-5500元/月,每周休息一天,提供工作餐、宿舍,试用一个月后签合同办社保。工作地址:郧县长岭工业园 联系电话:15872703290叶经理