

反复腹痛、腹部不适及排便习惯改变——

# 青少年肠易激要早诊早治

中青报·中青网见习记者 李怡蒙  
记者 姜蕾

“……当时医生给我开了匹维溴铵片，吃了会好很多，考试前提前去下厕所，不要吃刺激性的东西，也不要吃太饱，进入专注答题的状态后，其实不太能想起来有这个病的。”高考结束后，姚欣在社交平台上分享了自己的一段特殊经历。暑假期间，她也在热心地和想要治疗肠易激综合征(IBS，以下简称“肠易激”的初高中毕业生交流病情和治疗方法。

**好紧张，总想去厕所**

2022年，河南高中生张欣高二秋季学期开学时，发现中午11:30到12:00之间吃的饭，下午两三点就会饿。紧接着出现的是晚自习时的肠鸣。晚饭后她常常感到肚子非常胀。

那时她坐在教室中间的位置，性格内向拘谨的她对晚自习频繁去上厕所感到很不好意思。但很快她就发现，上厕所其实也解决不了问题。

网上查询后，她了解到了肠易激综合征的概念。

由于住校，她心理压力更大了。高二第一学期期末考试后，她终于说服父母办理了退宿。

但情况并没有好转，寒假期间，她发现自己开始“憋不住屁”。早晨收作业时，她在教室穿梭，身边的人开始注意到她排出的异味。不知情的任课老师进到教室后，会直接说：教室里臭臭的开门开窗通风吧。每到这时，张欣都想要变成隐形人，她很多次想休学。

幸运的是，张欣的母亲替她和班主任说明了情况，班主任也向全班同学解释了张欣的病，并按张欣的想法，把她安排在教室最后一排挨着后门的位置。在积极治疗和心理疏解的联合帮助下，张欣有惊无险地度过了高三。高考之后，她的症状就逐渐缓解了。

今年大四的陈季经历就坎坷得多，他在初三就有了肠易激的症状，他日常都在搜寻各种治疗方式，由于症状迁延的时间



太长，有时会担心自己得了肠癌。

2023年他开始多方求医。他在当地(地级市)医院的消化科，挂了知名专家号，做了肠镜，并没有发现器质性的问题。医生开了两类药，一类治功能紊乱，一类是益生菌。陈季服用后发现有缓解，停药后症状继续。

后来陈季又去上海的医院看了神经内科，医生给他开了两盒治疗焦虑和精神衰弱的药，“当时对精神类药物有一些抵触，没敢吃。”陈季说。

准备保研的那个学期，陈季的症状又加重了，肠胃用药都只能暂时缓解。抱着试试看的心态，他还是吃了治疗焦虑的药物，搭配谷维素和维生素B6。“效果立竿见影，我的平稳状态持续了好几天，每天大便的次数减少到1~2次，食欲和消化也比较正常了。虽然大家对精神类药物都很警惕，但我从我个人角度出发，如果明确了没有器质性疾病，也有精神科医生的专业建议，还是要试试，如果有副作用，再联系医生调整用药。”

**肠的问题更多，还是神经的问题更多**

肠易激患者常常有许多疑问：我的肠易激是肠的问题更多，还是神经的问题更多？肠易激是可以预防的吗？这种错综复杂的症状，在中医和西医方面，都有哪些治疗方法？

首都医科大学附属北京友谊医院消化

内科主任医师姚欣表示，青少年肠易激综合征的发病确实有一些独特的诱因，如学业的压力。姚欣说，心理因素主要是通过脑-肠轴来影响胃肠道功能，有些患者的主要表现就是腹痛、腹泻、便秘。如果已经有严重的焦虑和抑郁症状，家长应当提高警惕，予以重视。“我们发现，高三和初三的孩子，或者是初一和高一的孩子更容易患肠易激，学业压力比较大，或者突然到了一个新环境，这种情况也比较常见。还有的青少年比较喜欢吃快餐或者辛辣的、凉的食物，也是容易诱发肠易激。”

姚欣还提到，在肠易激初期时进行干预，会达到更好的效果。如果孩子出现反复的腹痛、腹部不适及排便习惯的改变，应该及时就医。“建议家长们对这种疾病要在思想上重视，但对孩子不要表现出过分的紧张，有治疗成功的信心，才能缓解青少年焦虑、抑郁的症状，获得更好的治疗效果。”姚欣说。

消化科医生针对腹泻型肠易激常用的药物有：益生菌、调节胃肠运动的药、解痉药、止泻剂以及中药。对于青少年的肠易激，姚欣推荐首先口服益生菌，益生菌副作用相对较小。她特别指出，网上很多益生菌是食品级的，主要用于日常保健；医院开出的药品级益生菌相对菌量比较大，也经过严格的临床试验，主要用于治疗腹泻、便秘等。

中医科学院中医临床基础医学研究所赵静教授表示，中医治疗肠易激综合征

常采用针对主要病因(情志不畅)进行整体治疗，如通过调肝通腑、疏肝健脾、清利湿热/寒湿等方法调整脾胃(肠)功能，达到治疗的目的。这种整体调节的思路与西医通过调节脑-肠轴、神经递质、肠道菌群等多方面因素来治疗肠易激的理念也有相似之处。

对于肠易激的中药治疗，中医临床常用经典方剂，需辨证选用核心方。除了药物，针灸通过双向调节肠道功能(如取穴天枢、足三里)最快1~2周，可以缓解腹痛腹胀；艾灸(温灸神阙、关元穴)针对虚寒腹泻，需2~4周温阳起效；推拿(日常摩腹及穴位按摩)可1周内舒缓气滞便秘。若超过3个月的长期调理效果不佳，需由中医师重新辨证调整疗法。

赵静建议结合中药、饮食、心理干预等综合治疗，并在必要时进行进一步检查，以排除器质性疾病。同时重视心身共调，均衡饮食。

**饮食调养加运动帮你持久保持好状态**

在肠易激综合征的日常饮食调护中，中医首要强调忌生冷(冰饮、生食)与辛辣(辣椒、酒精)，宜少食多餐。另外，应当根据不同症状选择不同饮食。如腹泻型患者则重温化湿，宜用生姜、山药粥暖腹，避牛奶、肥肉等滑肠助湿之品；便秘型患者主攻润肠行气，可晨服蜂蜜水、茶水，以及奶制品、燕麦、芹菜、果仁等润肠通便食物，忌燥

热辛辣食物；混合型患者则选择南瓜、小米等性平食材，烹调方法以蒸煮为主。

在西医领域，饮食调养也是非常重要的。姚欣提到，有研究认为，富含发酵性寡糖、双糖、单糖和多元醇(FODMAP)的食物在肠易激的发病中起重要作用。姚欣建议，青少年饮食可以选择低多元醇的鸡蛋、鱼类、豆腐、藜麦来代替红肉，同时摄入足够的碳水化合物，避免不新鲜不洁净的食物、高脂或油炸食品、辛辣刺激生冷的食物，充分咀嚼，减轻肠道负担。但在饮食中，要注意避免过度限制饮食而影响孩子的营养摄入和生长发育。乳糖不耐受者可选择无乳糖牛奶或强化钙的植物奶(如杏仁奶)，规律进餐，避免暴饮暴食。

运动方面，西医和中医都认为非常必要。肠易激症状常因情绪波动加重，运动可释放压力、缓解紧张情绪，间接减少肠易激发作频率。规律运动可改善自主神经功能，降低肠道敏感性。青少年可优先选择游泳、快走、慢跑、骑自行车、团队球类运动，每周3~5次，每次30~60分钟，避免空腹或饱腹时运动。若运动后出现腹痛加重，可尝试降低强度或改为温和运动，如散步。

中医则推荐八段锦、太极拳等传统运动，调身、调息、调心三位一体，可促进气血运行、调节脾胃功能，还能调节情绪、增强体质，适合患者作为日常调养之法。其关键在于至少需要3个月的长期坚持，以巩固自主神经平衡。晨起及餐后1小时练习最佳。

除了用药、饮食和运动，睡眠和情绪也非常重要。姚欣表示，睡眠不足可能导致自主神经系统紊乱，加重肠道敏感性，长期睡眠不足引发焦虑、抑郁，进而诱发或加重肠易激症状。家长应确保小学生每日9~12小时、中学生8~10小时睡眠，运动后间隔1~2小时再入睡。

赵静对中西医结合治疗肠易激综合征寄予希望，她认为其核心优势在于理论互补与手段协同：中医强调整体辨证施治，提供精准与长久稳固的治疗方案；西医则以其对发病机制(胃肠动力、肠道菌群、脑-肠轴等)的深入认识和精准检测为中医辨证提供依据。中西医结合可以优势融合、标本兼顾，最终达到1+1>2的目的。

**雨季防霉警示  
警惕毛霉菌病”**

**“破坏之王”的威力**

毛霉菌致病性极强，可侵袭肺部、鼻窦、心脏等重要器官，疯狂破坏组织且扩散速度快。

**高致死风险**

未经治疗病死率达100%，即使治疗，病死率仍达30%~40%，严重时超80%。

**诊断难题**

初期症状与肺炎、感冒相似，易误诊；实验室培养阳性率低，需结合CT、病理分析等才能确诊。

**毛霉菌专找免疫力低下人群“趁虚而入”：**

1. 糖尿病患者（尤其血糖控制不佳者）

2. 恶性血液病患者，如白血病、淋巴瘤和骨髓瘤等患者

3. 艾滋病患者、肿瘤放疗患者

4. 器官移植后长期用免疫抑制剂者

5. 感冒、流感后呼吸道黏膜受损者

6. 皮肤有烫伤、烧伤等创面者

**治疗关键**

1. 药物：首选两性霉素B等强效抗真菌药，建议用脂质体制剂减少副作用，遵医嘱。

2. 手术：确诊后尽快切除感染病灶，防止扩散。

3. 联合方案：部分医院采用支气管镜局部给药+清创等方式，提高疗效并降低全身副作用。

**预防要点**

1. 保持家居通风干燥，定期清洁卫生间、厨房等潮湿区域，腐烂食物及时处理。

2. 避免进入漏水地下室等阴暗潮湿环境，发霉处用含氯消毒剂清洁。

3. 免疫力低下者需规律作息、均衡饮食，糖尿病患者严格控糖。

4. 健康人群注意保暖、做好防护，预防感冒等呼吸道疾病。



孕妈妈健康饮食很重要。 视觉中国供图

中青报·中青网记者 李雅娟

“肥胖可能与200多种疾病的的发生有关，比如高血压、高血糖、高血脂、脂肪肝，甚至抑郁症、骨关节病、癌症等。对女性进行体重管理尤其有特殊的意义。”首都医科大学附属北京妇产医院教授、主任医师李光辉说。近日，由中国营养学会妇幼营养分会主办的2023年妇幼营养学术年会在贵阳举办。来自国内多所知名医院或医学院的专家学者纷纷为备孕期、孕期、产后人群容易出现的体重管理问题支招。

**肥胖女性孕前要控制体重**

李光辉介绍，北京妇产医院2011—2021年的营养门诊数据显示，北京妇产医院过去10年间就诊的孕妇孕期总增重情况下降非常显著，平均下降了接近3.9公斤。此外，过去的十几年间，“巨大儿”(即出生时体重超过4公斤的新生儿——记者注)也显著减少。尽管收敛如此显著，但李光辉注意到，妊娠期糖尿病患病人数仅是“略有下降”。

北京市科学技术研究院生物技术与健康研究所研究员朱婧说，最新数据显示，我国妊娠期糖尿病的患病率为15.7%。

实习生 何锦奕

中青报·中青网记者 林洁

低头刷手机、跷二郎腿、瘫坐沙发、趴桌午睡……这些日常生活中的习惯，都成为脊柱疾病的诱因。

“脊柱疾病发病率趋于年轻化。”广东省中医院骨伤科主任医师林定坤表示，有些十二三岁学生的脊柱肌肉已开始出现疼痛、无力等症状。近年来，门诊接收的年轻患者增加了好几倍，颈椎问题在年轻人中较为突出。

颈椎病、腰椎间盘突出等脊柱疾病是脊柱退行性病变。作为一名推拿科博士研究生，张天康在广东省中医院接触的患者有八成以上都是他的同龄人——年龄在18—35岁的学生和上班族，主要症状是肩颈、背部的酸痛。他说：“现在很多年轻人都感觉自己肩膀或者脖子比较僵硬，即使没有到达疼痛的程度，也会来推拿科进行推拿放松。”

27岁的语文老师鲁一宁健身时发现自己有“高低肩”，体态不佳。尽管没有出现明显的颈椎、腰椎的疼痛，但她还是主动到中医院进行检查和理疗。结果显示，她的腰椎存在轻度侧弯。

“长时间低头看手机和电脑，久坐，坐姿不正确，缺乏运动等习惯，都容易导

# 孕妈妈新妈妈如何管理体重

重，7%的人肥胖，13%的人属于低体重。

杨年红说，过去做孕期体重管理，使用的是欧美人群的标准，“(孕期)增重推荐值比我们高多了”，现在基于中国人的数据，孕前BM1(即身体质量指数，用于衡量人体胖瘦程度——记者注)正常的孕妇，孕期增重推荐值为8~14公斤。

5万多人的调查数据显示，孕期增重平均为12.5公斤。杨年红认为，相较于8~14公斤的增重推荐值，这一平均值仍然偏高。不仅如此，杨年红还发现，孕期增重适宜的只占41%，增重过多的占47%，另有12%增重不足。

杨年红认为：“基层的医院只要掌握了基本的手段，控制好孕产妇的体重，做到食物多样化，就可以以较低的成本在管理膳食方面获得比较大的效益。”

杨年红发现，孕期的食物多样性评分越高，妊娠期糖尿病的发病率越低。

杨年红团队随访观察了孩子出生以后的情况，她们发现，孕期妈妈的食物多样性良好，孩子一岁以内的呼吸道风险会降低。

杨年红在另一个针对产后乳母膳食多样性的调查发现，哺乳期膳食多样性好的妈妈，孩子在儿童期早发的湿疹、特异性皮炎的发病率也明显降低。

有些孕产妇习惯服用各种膳食补充剂，但杨年红表示：“服用膳食补充剂，能够起到一部分改善作用。但总的来讲，膳食多样性是提供全面营养的根本。所以我们提醒广大孕产妇好好吃饭是更经济更有效的方式。”

不仅如此，膳食多样性良好，还能让孕

产妇心情好。

四川大学华西公共卫生学院教授曾果在会上分享了一项针对西南地区孕产妇的研究。这一研究表明，膳食多样性良好，可以显著降低孕期焦虑、抑郁的风险。

**产后尽早活动好处多**

南京市妇幼保健院营养科主任戴永梅提醒，除了孕期要注意体重管理，产后的体重滞留问题也不容忽视。

女性产后6~12个月，体重滞留量在1.5公斤以上，即为“产后体重滞留”；产后一年，体重滞留大于等于5公斤，属于“高体重滞留”。

戴永梅说：“产后的体重增加不同于其他时期，往往会引起中心性肥胖，更容易引起一些代谢性疾病，也是将来女性产后远期肥胖的一个重要影响因素。”

一则针对国内产妇的研究显示，大部分女性都有约2.5公斤的产后体重滞留，相较于贫困地区，大城市的产后体重滞留更高，平均为4.2公斤。

另一项在北京、广州、苏州等地的研究表明，产后4~8个月，仍然有78.4%的女性存在产后体重滞留，53.4%的女性体重滞留超过5公斤。其中，在以北京为代表的北方城市，女性产后体重滞留率远超南方的广州，可能与不同地区的饮食习惯有关。

戴永梅建议，要为产妇提供合理的膳食指导和充足的活动。“当摄取的营养素和消耗量达到一个黄金平衡点的时候，就能达到哺乳质量高和瘦身效果好的双赢。”

治疗。每次治疗结束后，她的肩颈疼痛都能得到明显的缓解，但重新开始长时间练习或学习后，疼痛症状又会复发，甚至出现恶心、头晕等不适反应。医生专门录制了视频，指导鲁一宁居家锻炼的方法，以增强她腰背肌肉力量，加上按摩治疗，鲁一宁的腰椎侧弯得到明显改善。

一些患者存在脊柱健康的认知误区，试图找到某种特效药物或治疗方法，一劳永逸地解决问题。林定坤认为，筋骨的劳损是日积月累的，如果不良习惯没有改变，即使治疗后症状缓解了，病情过段时间又会复发。脊柱保健需要持之以恒，坚持规律的运动和保持良好的姿势，没有任何捷径可走。

为放松肌肉，按摩仪、筋膜枪、颈椎等工具成为很多人的选择。林定坤表示，“这些工具可以缓解肌肉紧张，但必须科学使用。筋膜枪要避开骨骼和关节部位，颈椎不能长时间佩戴，否则反而可能造成肌肉依赖和功能退化。”他强调，保护脊柱健康，最重要的还是坚持锻炼，保持姿势正确等良好习惯。如果出现长时间无法缓解的肩颈等部位的疼痛，麻手、走路不稳，完成写字和敲键盘等精细动作能力下降，严重眩晕等症状，都需要及时就医。

(为保护患者隐私，应受访者要求，王小新、钟丽丽为化名)

**年纪轻轻话健康系列之(3)**

# 脊柱疾病趋年轻化 日常养护是关键

致肌肉紧张、痉挛，是加速脊柱退变的重要因素。”林定坤解释，不是所有的颈部疲劳、疼痛都是颈椎病。颈椎劳损是一个日积月累的过程，一般先出现颈部肌肉疲劳，逐步发展成颈椎曲度改变，最终椎间盘突出、错位，引发颈椎病。

**预防颈椎病等脊柱疾病需要“养”**

“我们讲‘上医治未病’。”在林定坤看来，预防颈椎病等脊柱疾病，要把“养”字排在前面。他建议，日常保健可以从三方面入手：力学方面，应避免长时间低头、弯腰、弓背、跷二郎腿等不良坐姿，每坐40分钟到1小时要起身活动，并选择高度适宜的桌椅，避免头颈前探，可以使用斜板、支架等将电脑或书籍垫高，减少低头；心理方面，保持健康的心理状态十分重要，精神压力大会导致肌肉紧张、不协调，进而引发脊柱生理性的变化；运动方面，要注重体育锻炼，强化肌肉力量，维持脊柱的稳定性。

**走出脊柱健康的认知误区**

&lt;p