■健康管理与慢病防控系列报道之一二二

肠道也闹“小脾气”

□ 本报记者 李 颖

高考后晓北情绪一直很低落，原本在班上学习一直名列前茅的他，就因高考时突然莫名其妙拉肚子而影响了发挥……

无独有偶。36岁的公司白领林女士最近大便次数特别频繁，最多时一天可达5到10次，精神紧张或天气寒冷时症状还会加重。林女士去医院进行了结肠镜检查但未见明显异常，持续的症状给她的生活和工作带来了极大的困扰。

消化内科医生表示，无论是晓北，还是林女士，他们患的是同一种病——肠易激综合征。这种疾病表现为胃肠道系统出了问题，但归根结底是心理原因造成的。这种情况，不仅考试前、工作紧张时容易发生，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。

10%—15%人患肠易激综合征

经常可以听到有些人抱怨自己的肠子很“娇气”，什么是“娇气”的肠子呢？简单地说就是肠道比较敏感，比如说，大家吃一样的东西，吃完以后都没事，可是自己就会腹痛、腹泻；或是情绪紧张时也会出现腹痛、腹胀，但腹痛、腹胀在排便排气后好转；也有一部分病人出现腹泻与便秘交替；医学上将此种疾病称为肠易激综合征。

北京协和医院副主任医师孙晓红在雅培主办的“肠易激综合征相关媒体沙龙”会上先请大家进行一个小测试：你是否存在腹痛或腹部不适反复发作，而排便后症状改善；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；以上的情况是否已经持续超过6个月；以上情况最近3个月内每月是否至少发生3天。如果符合以上四条，则可以初步确诊患上了肠易激综合征。

“肠易激综合征是一种常见的胃肠道功能性病症，目前在中国的发病率在10%—15%左右；西方国家的发病率约10%—30%。”孙晓红解释说，确切的致病机制现阶段还不明确，主要包括胃肠道功能紊乱、内脏高敏感性、肠道微生态、心理因素及饮食因素等。

根据流行病学的调查，本病到医院的就诊率只有25%左右，有75%的病人并没有到医院就诊。

应提早就诊排毒

肠道被称为人体的“第二大脑”，也会“激动”，肠易激综合征主要由心理压力过大、精神紧张等因素导致。焦虑、抑郁、激动、恐惧等情绪不安因素刺激机体，影响了植物神经功能，从而引起结肠和小肠的运动功能改变及分泌功能的失调，出现腹痛、腹泻等症状。

这种疾病和感染性腹泻不同，便常规未见红白细胞，也不是因为细菌感染引起的炎症。它的主要症状只是腹泻、频繁稀便，经常有紧急排出大便感，或者便秘、排便困难、排便减少，或是腹泻、便秘交替出现。其发病和精神因素有直接关系。中考、高考学生在考前高发，由于学习过度紧张、焦虑、恐惧等，就易出现肠易激综合征。

该病一般持续存在或间歇发作，特点是病史长，时好时坏。学生、公务员、白领、知识分子等从事紧张脑力劳动者尤其高发，女性比男性更常见。然而，肠易激综合征的就医率却相当低。“主要原因是患者对该疾病的认识不足，以为自己只是偶感不适，随意服用一些消化类药物，甚至随便服用抗生素，忽视了其是慢性肠胃病反复发作的表现，耽误了去医院就诊及妥善诊断和治疗的时间。”孙晓红如是说。

多项维度确定功能状况

与胃炎等器质性病变不同，肠易激综合征的检查没有明确的客观标准，只能结合临床表现进行排除性诊断。如，腹泻可能是由多种原因造成的，感染性疾病，肠道本身的息肉或肿瘤，胰腺、胆囊等消化系统问题，甚至一些全身性疾病，都有可能导致腹泻。所以，出现类似肠易激综合征的表现时，首先要进行全面检查，排除其他病变的可能，然后才可以根据症状进行诊疗。

“虽然肠易激综合征一般不会发展或演变成恶性疾病，但作为一种长期反复发作的功能性疾病，患者的生活质量受到严重的影响。”孙晓红表示，根据生活质量自测量表测出的结果，肠易激综合征患者在“总体健康”“情感职能”“心理健康”“活力”“生理职能”“生理功能”和“社会功能”7项维度得分均远低于健康人平均水平。

调整情绪调节饮食

鉴于肠易激综合征反复发作，严重影响患者生活质量，且发病病因或诱因众多，可因个体而不尽相同。孙晓红表示，需要重视不同的症状表现。首要的应对措施就是及时就医，了解自身疾病的诱发因素、发病机制和当前病情发展程度，在医生指导下对症治疗，调整饮食结构，改善情绪状态，才能实现逐渐康复的目的。

从饮食上来说，生冷油腻、辛辣刺激性食品和奶制品等不当饮食会成为肠易激综合征发生的诱因，诱发或加重肠易激综合征。

心理因素对胃肠道功能也有显著影响，焦虑、抑郁等情绪障碍都可能引发肠易激综合征。有调查显示，超过60%的肠易激综合征患者伴有情绪障碍，如躯体性焦虑或抑郁等。

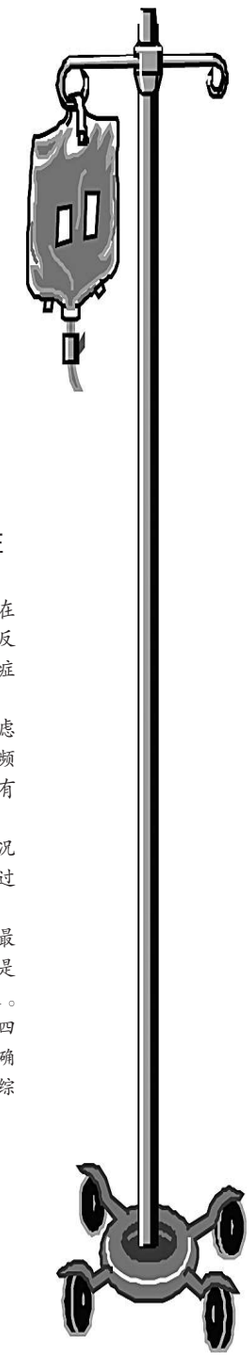
放松的心态和良好的饮食习惯是治疗的首要条件。改善心态，改变生活和工作状态，症状便会有明显改善。同时配合生活方式的调整，经常进行体育锻炼；避免摄入过量的脂肪和刺激性食物，如咖啡、酒精等；尽量少吃产气的食品，如奶制品、大豆等。以腹泻为主要症状的患者应该根据具体情况少吃些粗纤维蔬果；而以便秘为主要症状的患者可以多吃些富含纤维素的食品，减轻便秘症状。

规范治疗最关键

生活方式治疗是肠易激综合征治疗的基础。生冷食物、辛辣食物、油腻食物、高咖啡因的食物、除酸奶外的奶制品、过量饮酒、个人不耐受的食物等，都是诱发或加重肠易激综合征症状的最常见食物，患者应限食。另外，患者还应该保持规律作息、充分的睡眠，戒烟戒酒，适度的体育锻炼，建立良好的排便习惯。

“正确规范的药物治疗也必不可少，常常以肠道解痉剂药物、肠道微生态制剂等为主。”孙晓红表示，对于反复发作的慢性腹泻，反复使用抗生素会导致肠道菌群紊乱等不良反应。有类似症状的患者，应该及早到正规医院的消化内科就诊，在专业医生的指导下进行规范治疗。

肠易激综合征和精神心理因素的关系不容忽视。精神压力可以改变肠道运动、增加内脏的敏感性，这些对肠易激综合征发病起重要作用。孙晓红表示，对于具有焦虑、抑郁等症状的患者，可在医生指导下使用小剂量抗焦虑或抑郁药物治疗，对改善症状会有很大的帮助。



健康小贴士

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。

■医疗新干线

新技术为高血压患者手术保驾护航

□ 本报记者 马爱平

高血压是我国最为常见的疾病之一，也是手术患者经常合并的疾病。实际上，有相当一部分术前血压控制不佳的高血压患者需实施择期或急诊手术，这给麻醉和手术带来了高风险。

据了解，临床上会遇到一些麻醉手术前血压超过180/110mmHg的手术患者。按照高血压病人的麻醉原则，这些患者因术前血压控制不佳应暂停择期手术，进行进一步的血压控制治疗，但此时病人已入手术室，医生针对手术也做了相应的术前准备，如暂停手术，必然遭到部分病人和家属反对，甚至可能引发医疗纠纷，同时将显著延长患者的住院时间，增加相关住院费用。

南昌大学第一附属医院麻醉科主任医师、副教授雷恩骏通过多年的潜心研究，研发了术中控制性降压新技术，使这些患者顺利地实施了手术，为创建“三好一满意医院”增添了新亮点。

雷恩骏团队针对该类患者麻醉手术中血压控制，提出了“瑞芬太尼、丙泊酚联合应用进行控制性降压技术”。通过近200例临床应用，证实该技术可将麻醉药物与术中血压控制融为一体，方法简便、安全、易于掌握和实施。术中血压控制时患者生命体征平稳，无药物耐受、反跳现象，生理干扰小，获得了满意的术中血压控制效果，为手术安全实施提供了技术保障。

经鉴定，雷恩骏主持的《瑞芬太尼、丙泊酚应用于高血流动力病人麻醉的临床研究》为国内先进水平，获江西省教育厅科技成果三等奖，南昌大学第一附属医院优秀新技术一等奖。其研究成果被列为江西省科技成果重点成果推广项目、江西省卫计委星火计划项目、江西省继续教育项目等，并不断使基层麻醉医师和高血压手术患者受益。据悉，雷恩骏还利用项目研究成果，指导南昌大学麻醉学专业学生获教育部、财政部“国家级大学生创新创业训练计划项目”，并荣获南昌大学第十一届大学生“挑战杯”自然科学类特等奖。

在近30年的临床、教学、科研工作中，雷恩骏严谨治学、勇于创新，获得了显著成果。他先后担任国家级专业综合改革试点项目负责人，国家级大学生校外实践教育基地建设项目负责人，省级教学团队成员，国家级大学生创新创业训练计划项目指导导师，国家级临床医学实验中心骨干教师，中华医学会麻醉学分会区域神经阻滞学组委员，江西省科技奖励评审专家等；先后主持国家级继续教育项目2项，参与国家自然科学基金项目2项，主持省级科研课题2项、教改课题5项，主编国家级教材3部，发表科研、教学论文20余篇；先后获江西省师德建设先进集体、师德标兵，宝钢优秀教师奖，南昌大学教学标兵，江西省高校省级教学成果二等奖等荣誉。

■健康提醒

母乳喂养可减少孩子成年后疾病发生

□ 胡利娟 本报记者 吴红月

8月1日，正值“2015年国际母乳喂养周”之际，雀巢营养科学院协同雀巢旗下惠氏营养品，与中国营养学会在京共同举办“雀巢：优养千日 优护一生 让每一位宝宝都获得母乳保护”专题研讨会，会上中国营养学会妇幼分会主任委员苏宜香教授代表工作组，发布了最新版《中国0—6月龄婴儿喂养指南》，以帮助更多妈妈坚定母乳信心，实现科学喂养。

中国营养学会理事长杨月欣和多位母乳喂养领域的权威专家出席会议，并和与会的母婴家庭代表分享了母乳喂养研究的最新进展。结合今年国际母乳喂养周“职场妈妈‘喂’爱坚持”的主题，雀巢公司的代表也通过自身实践，现场分享了企业应当如何从硬件条件，到出台相关政策来支持员工母乳喂养。在活动中，全国28个省营养学会的理事长联名支持母乳喂养，以提高母乳喂养率为目标，呼吁整个社会行动起来。

“生命最初1000天”指从妈妈怀孕开始到婴儿出生后2周岁，是国际公认的奠定一生健康的关键时期。这一阶段的营养状况不仅影响孩子体格和智力的发育，还与孩子成年后的慢性病发病率有明显联系。母乳喂养正是保障生命早期1000天营养健康的重要举措之一。

中国营养学会妇幼营养分会副主任委员汪之顼教授介绍，母乳喂养不仅有利于婴儿健康，更对其成年后的健康有着长远影响。研究显示，母乳中含有的免疫因子、益生菌和益生元能帮助宝宝建立免疫屏障，降低过敏风险。不仅如此，母乳还可以传递食物的味道，母乳喂养的宝宝可以尽早适应各种食物的味道，从而更好地接受辅食。

“母乳成分处于动态变化中，以始终恰到好处地满足不同阶段婴儿的营养需求。”中国疾病预防控制中心营养与健康所杨晓光研究员认为，在哺乳期的不同阶段，母乳中脂肪、蛋白质和碳水化合物等营养成分自动调节，与宝宝生长发育相适应。根据雀巢研究调查显示，母乳提供了最好的蛋白质组合，其中蕴含的氨基酸有助于宝宝的健康发育成长，比牛奶更适合宝宝。

母乳喂养对母婴健康有着深远的意义，研究显示，在中国8城市中纯母乳喂养率仅为42.8%。为了进一步促进母乳喂养，中国营养学会针对我国0—6月龄婴儿的营养需要和喂养存在的问题，制定并首次发布《中国0—6月龄婴儿喂养指南》（以下简称《喂养指南》）。《喂养指南》强调新生儿第一口食物必须是母乳，在6月龄前坚持母乳喂养，鼓励妈妈顺应喂养，培养孩子良好习惯，确保孩子健康成长。

另获悉，新版《中国居民膳食指南》将于今年底发布，之后还将陆续发布儿童、老年、素食、零食等一系列针对特殊人群的膳食指南。

■快讯

“亲密护肤 健康行动”公益项目启动

A

科技日报讯（记者**卢素仙**）7月30日，“亲密护肤 健康行动”全国大型公益项目仪式在就正式启动。会上，中国人民对外友好协会亚欧司司长沈欣、中国关心下一代工作委员会副主任万选蓉等出席并做了重要讲话。

据了解，我国婴儿皮肤问题十分严重，高达63.4%的婴儿存在一般或严重的皮肤问题。据我国婴儿皮肤科就诊率数据显示，0—3岁阶段是婴儿皮肤问题的高发期，占比达54.5%。对于大多数婴儿肌肤问题，除了有针对性地就诊咨询外，还需要采用恰当的皮肤护理方式有效呵护肌肤健康。

然而，目前我国尚未出台与婴儿肌肤护理相关的规范指南。据北京协和医院新生儿科李正红教授介绍，国内大多数家庭对婴儿肌肤护理方面的知识有所缺失，加上受传统文化理念的影响，在每年约2000万的我国新生儿里，真正重视婴儿肌肤护理的父母不到四成。其中，一半以上的新手妈妈对婴儿肌肤的基础护理存在各种误区，不仅不利于对婴儿皮肤疾病的辅助治疗，反而可能导致问题的恶化，我国婴儿肌肤护理远未得到重视。

基于此，一向致力于为宝宝提供母乳般温和的天然呵护，经欧洲权威机构认证的母婴洗护品牌哈罗闪的提供者 德国万事乐德公司与隆盛泰公司签署了战略合作协议，旨在为更多的中国家庭提供更天然、安全、温和、低敏的婴儿护肤产品，在最珍贵的童年给宝宝们如母乳般的天然呵护。与此同时，双方共同倡导建立系统化的婴儿亲密护肤方法，并开启了全国大型公益项目“亲密护肤 健康行动”，希望通过对“亲密护肤法”的普及，有效倡导亲子陪伴，培养良好的亲子关系，使得儿童早期心理发展更加健康。此项公益活动未来将以我国一、二线城市为中心，0—3岁婴儿父母为受众群体，进行专业化皮肤护理知识及育儿知识的普及。

清月堂大健康服务集团成立

科技日报讯（**刘飞**）近日，由北京北卫药业有限责任公司、北京清月堂大健康医药科技有限公司等单位牵头发起，北京首家大健康服务集团暨清月堂大健康服务集团宣布成立。

北京清月堂大健康服务集团董事长周秀英表示，清月堂大健康服务集团将打造“制造+服务”的新型大健康产业模式：以为全民健康服务为宗旨，搭建一个集科研技术、研发、生产、销售、投资、政府资源等于一体的全国性经济联盟。

据介绍，清月堂大健康服务集团将生产以“清月堂”为商标的健康产品，提供给消费者全方位服务的健康产业群体。这个群体由每个产业链上的企业参股，用最先进的科技成果转化为生产力，用最科学的模式进入商业领域，做到以规模化、标准化的生产商；以高质量、高疗效的产品；以道地的中药材为原料；以创新的药品；新资源的保健品；专利的健康产品；为线上线下的消费者服务；以共生共赢为群体目标，实现为大健康产业服务的创新理念。

业内人士认为，慢病管理和康复养老将是未来医疗体系中的重要发展方向，应充分利用医联体和社会资源，切实为社区百姓做好健康服务。北京首家大健康服务集团暨清月堂大健康服务集团的成立，为传统医药生产企业整合社会资源，打造“制造+服务”的新型大健康产业模式，为健康服务业、养老服务业开辟了新思路。

B

用微笑踏上2015梅里转山之旅

□ 本报记者 李 颖

徒步6.15公里，健康人群平均时间约用1小时。同时，6月15号也是由爱力关爱中心发起的国际上首个“重症肌无力关爱日”。两个原本风马牛不相及的事情，在7月29日这天得以重合。

7月29日，为重症肌无力患者康复项目筹款的“微笑梅里—罕见的行走2015”户外公益徒步活动面向全社会公众征集“爱勇士”。“罕见的行走”是由中国社会福利基金会爱力联合劝募基金与北京重症肌无力罕见病关爱中心共同主办的年度品牌公益项目。2015年，“罕见的行走”将走进云南梅里雪山，为“重症肌无力患者关爱康复计划”而筹款。

据了解，2015年10月中旬，将由4名康复情况良好的重症肌无力患者“力勇士”同8名社会公开招募选拔的“爱勇士”组成12名队员的“爱力勇士队”，沿着梅里雪山转山路线，完成为期5天、总程90公里的艰苦行走。这一路线大致相当于连续5天内攀登20座北京香山、5座泰山，不仅对户外爱好者具有一定的挑战，对重症肌无力患者来说更是体能和意志的自我超越。

重症肌无力是一种神经免疫性疾病，任何人都可能后天发病，应该被公众广泛了解。重症肌无力只要及时正确治疗，大部分患者可以回归正常的社会生活。但由于较为罕见，误诊率高，重症肌无力疾病知识缺乏普及，极易被公众混淆，许多患者因不了解而陷在恐慌中，缺乏康复信心，为回归社会带来阻碍。据北京爱力重症肌无力罕见病关爱中心执行主任，13年病龄的重症肌无力患者清昭介绍，“罕见的行走”希望用这份罕见的力量向社会和公众讲述罕见的人群身上罕见的故事，向人们展示那些疾病无法带走的信念和勇气，倡导全社会对重症肌无力群体的关爱。

“重症肌无力患者关爱康复计划”需要全社会支持，“微笑梅里—罕见的行走2015”为公众设计了三种支持通道：参与爱勇士候选人招募；参加“6.15公里挑战”；用微笑点赞支持。参与同时，只要完成6.15元以上的捐款，所有支持者照片将被组成一面旗帜，由队员携带一起去转山，为自己和家人朋友们祈福。留下姓名和联系方式的捐款人，还能获得来自从梅里雪山（香格里拉）寄出的纪念明信片。

据悉，“微笑梅里—罕见的行走2015”项目，也吸引了全国各地的多位重症肌无力患者自发参与到活动中，将在项目启动至10月中旬的过程中在自己所在的城市自发传递活动旗帜，倡导社会关注。

全国首个双模式服务心理诊所启动

科技日报讯（记者**李颖**）“目前我国的精神疾病治疗之所以仍然呈发病率高，就诊率低的现状，除了病耻感和社会歧视外，科学知识不普及也是一关键因素。”北京安定医院副院长郑毅教授表示，不能把精神疾病患者当成疯子。

在北京心灵彩虹心理诊所揭牌仪式上，郑毅指出，人们往往谈精神病色变，实际上大多数人都有“神经病”：如强迫症、失眠、抑郁、焦躁等。而且，精神障碍越来越青睐高频率、快节奏、重压力的白领阶层。“精神障碍的治疗越早越好。”郑毅再三强调，在国外，心理卫生早被当成一种常规的保健内容；但在我国，很多人怕“戴帽子”，觉得“精神有问题很丢人”，或者对自己的一些症状遮遮掩掩，不到专科医院看病，或者毫不在乎，这样往往延误病情。“大家对自己的负面情绪，如颓废、沮丧、焦虑等，一定不要听之任之，除了积极自我心理调适，最好能进行专业的咨询和治疗。”

为了更好的满足百姓对精神卫生服务多层次、多样化及个性化的需求，8月2日，汇集了北京市三甲精神专科医院的众多知名专家的北京心灵彩虹心理诊所正式开诊。据悉，这是北京市第一家经国家卫生行政部门核准审批的个体精神（心理）卫生诊所，也是国内首个同时启动线上线下双重服务模式的心理专科诊所，多名精神专科知名专家将在该诊所兼职出诊。

记者走进这家位于德胜门附近的诊所，发现诊所内放置着新鲜的花朵，整洁温馨。北京安定医院儿科主任崔永华教授正耐心地通过网络视频与一位女患者交谈沟通。很难想象，在这间小诊所出诊的专家包括了北京安定医院、回龙观医院、儿童医院等大医院的15名知名精神科专家。

据崔永华介绍，目前一些心理咨询机构多为公司下设的咨询机构，而非医疗机构，只能提供健康咨询。“而这间诊所属于国家卫生部门审批的正规医疗机构，不仅可以进行必要的药物治疗，同时可以进行规范的心理咨询和心理治疗。”

“北京心灵彩虹心理诊所是北京市医改深入发展的产物。”郑毅表示，医改推进医师多点执业，这些专家就是按照这一精神在该诊所兼职出诊。该诊所采取预约服务模式，患者可通过电话或网络，预约这些在大医院中“一号难求”的专家，一对一问诊。诊所还提供远程视频心理健康咨询服务，可以足不出户即能收获现场看医生的真实体验，还为路途遥远或行动不便的患者提供方便，节省其就医成本。以实际行动践行了“互联网+”的移动医疗模式。