



云南省第一人民医院
THE FIRST PEOPLE'S HOSPITAL OF YUNNAN PROVINCE

公告牌

一紧张就 肚子难受想上厕所?

省一院消化专家为你揭开肠易激的真相

你是否有过这样的经历,当意识到马上就要进考场、马上就要赴第一次约会、马上就要在领导同事面前做演讲……肚子里随即涌起一阵便意,忍不住要往厕所跑,这到底是怎么回事?今天,云南省第一人民医院消化内科主任宋正己就来为大家揭开“肠易激”的真相。

为啥会有“肠易激”?

“关键时刻上厕所”,一紧张就感到肚子难受想上卫生间,其实,这是生活中很普遍的一种疾病,叫“肠易激综合征”。它在正常人群里面发病率都很高,约有15%左右。主要是因为我们的肠道非常敏感。

胃肠道相当于我们的“第二大脑”,也是一个“情绪器官”。人在紧张、焦虑的时候,“第一大脑”会影响到“第二大脑”,肠子蠕动要么增快,要么减慢。快了拉肚子,慢了便秘。或对肠内容物刺激出现敏感性增高,稍微有点气体就受不了,肚子胀、肚子烧或肚子痛。

怎样才算“肠易激”?

人的心境不同,出现紧张焦虑,会影响到大脑,偶尔发生肠易激是很正常的,不需要为此焦虑。但是,反复发生,影响到生活、工作,甚至影响到社交,临床上叫“肠易激综合征”。

肠易激的机制比较复杂,涉及肠道动力的紊乱,肠道感觉的异常和肠道微生态的变化。它的主要表现是,肚子疼,肚子不舒服,就想上卫生间,要么腹泻,要么便秘,要么就是腹泻、便秘交替出现。经常想上卫生间、肚子疼这种情况有多久了?半年以上。最近3个月发作的频率有多少?平均每个星期一次以上。那么,可能就是肠易激综合征,需要考虑进行心理干预、药物干预。

找出肠易激的诱因

对付肠易激综合征,首先就是要把它的诱因找出来,找到有没有情感、情绪障碍的因素。

比如,最近升学、就业、婚姻等面临的压力是不是很大,能不能正确面对这些压力,有没有正常的疏泄渠道。或有家庭矛盾,或与邻居有口角,也会反应到胃肠上。

同时,还要把器质性问题排除掉。比如,某次肠道感染之后,在恢复过程中发生肠易激,也比较常见。如果病程超过半年或3个月以上,要做个肠镜检查,化验一下大便,看看肠道有没有炎症、肿瘤的情况。

哪些类型的人容易发生肠易激?

- 对周围环境比较敏感的人和完美主义者。
- 学习、工作压力大的人。
- 比较内向的人,遇事容易钻牛角尖的人。

不同程度的肠易激综合征,治疗方法也不同

●轻度:偶尔发生肠易激,不要太紧张,不要太关注,慢慢也就适应了。相反,越关注越容易接着发生。事先做好充分准备,别把事情都集中到临时来做,这样会好一些。

生活中注意,放松心情,避免负面的情绪。

饮食上注意,吃过某种食物之后不舒服,以后就要避免吃这种食物,因为有些食物是重要的诱因。最常见的是引起肠道胀气的食物,比如瓜、薯、豆、芋头之类的食物。还有辛辣刺激的食物,如果吃了不舒服,也要避免。

多找朋友交流,多参加体育锻炼,这样可以把身心的压力释放出来,对缓解改善肠易激有帮助。

●中度:中度以上的,需要药物干预,针对腹泻、便秘的情况用药。用药可以缓解腹痛、便秘、腹泻等症状。

●重度:会伴有抑郁焦虑,睡眠障碍,出现情感症状,要控制情感、情绪。最常见的焦虑是:老觉得我这个可是严重的病,反复频繁的就医、频繁的检查。那就要用药控制抑郁焦虑状态,改善睡眠,同时针对肠道的症状用药。

本报记者 王劲松

省一院完成云南首例 无导线起搏器植入

12月18日,云南省第一人民医院成功完成全国首批/云南省首例植入。该首例植入的落地,标志着省一院心内科心律失常诊治水平迈入国际领先水平。

患者为50岁的苏先生,3个月前出现无明显诱因的心悸,头昏。动态心电图提示:二度Ⅱ型房室传导阻滞,心脏彩超正常,符合起搏器植入适应证。但苏先生职业为大货车司机,若采取传统方法植入起搏器,以后将不宜在植入侧手臂大幅度运动、用力。

省一院范浩教授和团队专家们为苏先生选

择了无导线起搏器进行植入。通过股静脉穿刺,将起搏器通过导管植入到心腔内部,手术时间仅有30分钟,苏先生术后反应良好,2天后即可出院并恢复正常的工作和生活。

该起搏器仅有维生素胶囊大小,拥有超强的电池续航能力,寿命超过12年,可以为心脏提供持续稳定的动能。和传统起搏器不同,创新的无导线、无囊袋设计,大大减少并发症发生的风险。微创的手术方式也避免了皮下囊袋痕迹和手术创口伤疤。

本报记者 王劲松

我省打造肝胆专科远程诊疗协同体系 肝胆患者可“隔空看病”

12月21日,国家远程医疗与互联网医学中心肝胆外科专家委员会云南分会成立大会在昆明举行。会上,云南省第一人民医院肝胆外科主任医师孙志为当选主任委员。

据悉,国家远程医疗与互联网医学中心肝胆外科专家委员会云南分会的成立,意味着云南省肝胆外科领域将通过远程医疗的方式将优质医疗资源下沉,提高基层诊疗水平,推动分级诊疗,解决基层看病难的问题。

“目前已有40家联盟医院加入进来。体系构

建完成后,边远地区的患者不用跑到昆明就能在当地享受到昆明乃至全国的优质医疗资源,大大节省患者的时间以及费用。”孙志为表示,肝胆外科专家委员会将着力开展线下技术培训、线上医疗教学、远程手术演示指导及术中监管、云会诊平台和远程长期随访及科普宣教等工作,构建完美的云南省肝胆专科远程诊疗协同体系。

会上,还同步举行了“肝胆胰脾外科高峰论坛第四届全国单孔腹腔镜技术在肝胆胰脾外科的应用新进展学习班”。

26日/12320专家热线 血液病的诊治咨询

你想深入了解血液病的相关知识吗?云南12320健康热线携手云南省第一人民医院血液内科史克倩主任医师,为你提供咨询。

专家介绍:史克倩,云南省第一人民医院血液内科主任医师,教授。云南省医院管理协会血液内科专委会主任委员,中国医学教育协会血液专委会委员等。研究方向:恶性血液病的诊治及造血干细胞移植。

专家热线时间:12月26日(周四)9:00-11:00

欢迎拨打公益热线:(0871)-12320

26日/省中医院健康讲座 情绪与胃肠疾病

影响胃肠功能的因素常见的有三类——不良情绪、饮食种类或习惯,还有环境温度,其中影响最大的就是不良情绪,紧张、焦虑、急躁、忧虑、失落等不良情绪波动,对胃肠道功能有很大影响?

讲座时间:12月26日(周四)14:30

讲座地点:云南省中医医院(光华院区)一号住院楼5楼会议室

讲座专家:朱塔,副主任医师、副教授,擅长中医传统疗法和现代医学结合治疗各种急、慢性胃病、炎症性肠病、胰腺病、肝胆病、心身疾病等。

26日/云南省第一人民医院 2019年冬季帕金森病关爱活动

云南省第一人民医院帕金森病诊疗团队将举办2019年冬季帕金森病关爱活动。

活动时间:12月26日(周四)14:30-17:00

活动地点:云南省第一人民医院2号门诊楼20楼多功能厅

活动内容:帕金森病的药物治疗、用药管理、手术治疗、康复治疗等知识讲座,康复互动体验,帕金森病友诊疗经验分享,专家咨询及义诊。

报名提供:患者姓名、联系电话,是否参加义诊。

温馨提示:请各位帕友随身携带相关治疗药物。

27日/省一院血管疾病大型义诊

寒冬腊月,血管疾病高发:主动脉夹层,腹主动脉瘤破裂,血栓……云南省第一人民医院血管外科疾病临床医学中心血管疾病大型义诊、宣教、免费B超筛查活动,给您带来冬天的温暖。

时间:12月27日(周五)8:30-12:00

地点:云南省第一人民医院6号楼1楼大厅

健康宣教内容:夺命杀手——主动脉夹层的危害与诊治;如何拆除肚子上的“炸弹”——腹主动脉瘤;深静脉血栓——如何预防和治疗;腿疼要早治——下肢动脉缺血的诊治。

28日/12320口腔专家义诊

为了更专业地服务于大众口腔健康,云南12320健康热线携手云南同予口腔,值“曾祥龙教授团队同予口腔专家工作站”挂牌之际,由曾祥龙教授领衔的多名国内知名口腔专家将为云南广大患者朋友进行义诊。

义诊时间:12月28日(周六)10:00-12:00

义诊地点:云南同予口腔(昆明·保利中心23楼)

欢迎拨打公益热线:(0871)-12320

29日/云南省第一人民医院 “我的身高我做主”亲子公益活动

你还在为孩子的身高困扰?福利来了!云南省第一人民医院内分泌专家为你的孩子助力长高梦想。

活动主题:“我的身高我做主”亲子公益活动

活动时间:12月29日(周日)14:00-17:00

活动地点:云南省第一人民医院2号门诊楼20楼多功能厅

活动内容:亲子游戏+生长发育科普知识抢答+专家一对一咨询(游戏环节和问答环节均有神秘礼物发放)

活动专家:省一院内分泌科主任苏恒、周怡昆主任医师、蔡芸莹主治医师。