

# 肠健康，常快乐

节假日过后，医院里总有许多急性胃肠病患者就诊，这与过节期间油腻、高蛋白、过饱饮食以及过度饮酒等不健康的饮食习惯直接相关。

调研报告显示，我国超过90%的人存在肠道问题，与肠道疾病相关的死亡率正逐年上升。作为人体最重要的营养消化器官、排毒器官、最大的免疫器官，肠道的重要性不言而喻。许多疾病的发生发展都与肠道息息相关，肠健康，才能常快乐。

——编者

## ■高显华

肠道如同人体的“加油站”和“下水道”，主要负责体内的“脏活累活”。吃进去的食物在这里被分解、吸收，剩下的残渣也在这里排出体外。肠道对身体健康十分重要，但它也很脆弱。

我们往往在口腹之欲的驱使下，让肠道承受着沉重负担。如果放任不管，就有可能诱发一些肠道疾病，比如结肠炎、便秘、结肠息肉、结肠癌等。当肠道不健康时，相关疾病的发生率也会更高。

养成良好的饮食和排便习惯，对于防治各种肠道疾病有重要意义。

## 肠道疾病终身发病率 高，与多种因素相关

肠道一般是指消化道，按照自上而下的顺序，可以分为食管、胃、十二指肠、小肠、大肠（结肠和直肠）、肛管等几个部分。大肠的平均长度约1.5米；小肠长约5米，分布于腹部中央，其末端与结肠相连，被结肠包裹。

肠道的各个部位发挥不同的作用。小肠是最重要的消化和吸收器官，人体大多数营养物质都是通过小肠吸收的。结肠主要作用是浓缩食物残渣并形成排泄物，还可吸收水分和维生素。大肠内则有细菌，可以合成B族维生素和维生素K，被人体吸收利用。直肠和肛门的主要功能是储存和排泄。

由于每天都有大量食物通过肠道消化吸收后排出体外，如果平常不注意饮食，就会损害肠道健康，引起多种肠道疾病。在我国，肠道疾病的终身发病率高达80%—95%，常见肠道疾病包括结肠炎、结肠息肉、



结肠癌、便秘、痔疮、肛裂、肛瘘和肛周脓肿等。

肠道疾病的发生与饮食、生活、排便习惯等多种因素有关。比如，长期便秘容易诱发痔疮；大便干燥时用力排便，导致肛门过度扩张，进而引发肛裂；用力排便也容易导致血栓性外痔的发生；长期腹泻则容易诱发肛周感染和肛瘘等。

## 健康饮食习惯，有助预防肠道疾病

肠道的健康状况在很大程度上决定了一个人的身体素质。

肠道的重要性从三组数据就能看出：99%的营养需要肠道吸收；80%的毒素和代谢废物依靠肠道排出；肠道淋巴组织集结了人体70%—80%的免疫细胞。一旦肠道防线被破坏，身体就会出现各种问题。

那么，哪些饮食习惯有助于守护肠道健康并预防相关疾病呢？

**多喝水、多吃蔬果**：多喝水可以预防痔疮和便秘的发生，避免饮用生水，尽量饮用烧开后的水。蔬果里含有较多纤维素，能刺激胃肠蠕动，促进排便。既可降低痔疮和便秘的发病率，还可预防肠癌的发生。

**不饮酒、少吃辛辣刺激食物**：辣椒、酒类会引起直肠黏膜充血、血管扩张而形成痔疮，还会诱发肛乳头肥大、肛周脓肿、肛瘘和痔疮等疾病。

**少吃外卖和油腻食物**：比如肥肉、奶油、奶酪、煎炸食物等，均不利于肠道健康。

**少吃油炸、烧烤类食物**：油炸和烧烤食物含有大量致癌物质，容易诱发结肠息肉和结肠癌。这类食物的卫生状况也不容乐观，容易诱发结肠炎和腹泻。

**少吃腌制食品**：腌制食品往往含有较多亚硝酸盐，而亚硝酸盐是极强的致癌物质。

**规律饮食、不要暴饮暴食**：暴饮暴食的危害很大，容易引起胃肠功能紊乱，还可能引起恶心、呕吐、腹胀、暖气等不适。建议平时要规律饮食，清淡饮食，细嚼慢咽。同时，避免食用污染、变质和过期的食品。

## 早期发现结肠癌，十类高危人群要定期检查

如果忽视肠道健康，甚至放任不管，就有可能诱发一些恶性肠道疾病，比如令人闻之色变的结肠癌。目前，结肠癌已成为我国第二高发的恶性肿瘤，且发病率呈逐年上升的趋势。

下列人群容易得结肠癌，需引起注意：

**有不良饮食习惯人群**：比如高蛋白、高脂肪、低纤维饮食，进食过多腌制、烘烤、油炸和烟熏食品。

**老年人群**：约80%的结肠癌发生在50岁及以上的中老年人群中，年龄越大，发生结肠癌的风险越高。

**结肠癌家族史**：家族中如果有人得了结肠癌，其一级亲属（父母、子女、兄弟姐妹）的患病概率是普通人群的2倍至3倍。

**有肠道疾病人群**：结肠息肉、溃疡

性结肠炎和结肠血吸虫病等与结肠癌的发生密切相关。

**吸烟人群**：吸烟会增加结肠癌的风险，尽早戒烟对防治结肠癌有利。

若想早期发现结肠癌，需做到以下几点：重视结肠癌的早期表现，包括便血、腹痛、排便习惯及性状改变；定期进行体检筛查，推荐从45岁开始筛查，包括大便隐血试验和结肠镜检查；久治不愈的痔疮和肠炎，要考虑结肠癌可能，及时就医。

为了预防和早期发现结肠癌，以下10类人群建议定期进行结肠镜检查：

存在便血、黑便、大便潜血试验阳性者；

大便有粘液、脓血者；大便次数多、不成形、腹泻、大便变细变形者；

近期出现排便困难、大便不规律者；

长期腹痛腹胀、慢性便秘、慢性结肠炎，久治不愈者；

不明原因体重减轻、贫血、腹部包块、癌胚抗原(CEA)升高者；

曾罹患血吸虫病、溃疡性结肠炎或结肠息肉等疾病者；

有结肠癌家族史者要进行结肠镜检查，结肠癌术后需定期复查结肠镜；

有结肠息肉家族史者需进行结肠镜检查，已发现的结肠息肉需在结肠镜下切除，术后需定期复查结肠镜；

45岁以上人群建议常规体检做一次结肠镜检查，以便尽早发现一些无症状的早期结肠癌。

（作者为海军军医大学第一附属医院肛肠外科主任医师）

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

## 问 迎风流泪怎么办？

答

陶雁亭  
上海市浦南医院眼科医生

眼科门诊中，前来解决流泪问题的患者不在少数，尤其是老年人群更多。这种流泪，不是指哭和情绪激动时的流泪，更多发生在人们情绪稳定的情况下，尤其是在户外被风吹的时候，眼泪流得更多，也就是我们常说的迎风流泪。

泪液就是通过这两个小圆点，进入上下泪小管，再经过泪囊和鼻泪管进入鼻腔排出，这是泪液从分泌到排出的正常途径。如果这条通道上的任何一处发生阻塞，泪液就无法通过泪道排入鼻腔而从眼部流出，这种状况的流泪，其实在医学上被称为“溢泪”。在泪道系统中，最易发生阻塞的部位是鼻泪管。

治疗泪道阻塞的方法有多种，如鼻腔泪囊吻合术、泪道激光、泪道探通置管及泪道内窥镜下手术等多种，不同手术各有利弊。

如在平时发现自己有频繁溢泪症状，尤其在外部环境刺激下，如遇到风吹时症状加重，应寻求专业帮助，通过检查明确有无泪道阻塞。确定有泪道阻塞时，采取相应的治疗方案，才能从根本上解决流泪问题。

## 问 免洗喷雾真能让头发免洗？

答

张锐初  
上海市疾病预防控制中心医师

时下，一种新型的社交方式十分流行，即洗头式社交：朋友分为洗头才可以见的，不洗头就可以见的，洗了头都不想的。

洗头式社交的背后，说明不少人被这一问题困扰着：为何头发总是油得这么快。其实，头发油是因为头皮油。头皮油脂由头皮的皮脂腺分泌，其成分与身体其他部位的皮脂类似，发挥着锁水、保湿、pH缓冲和维持皮肤微生态等作用。头皮皮脂腺的密度约为400—900个/平方厘米，皮脂与汗液一起在皮肤的表面形成皮脂膜，通过清洁将其去除后，皮脂将以很快的速度被排泄，直到达到一定平衡状态，分泌才会逐渐减缓或完全停止，再次清洁后，新的皮脂又会被排泄。

针对大家不想洗头，但又有洗头才能见面的需求，免洗喷雾应运而生。只需要往头上一喷，按摩一下，梳一梳，头发就神奇地重新清爽蓬松起来。这究竟是怎样的“魔法”呢？

免洗喷雾是干洗发产品的典型代表，通常由推进剂、吸附剂、香精、抗静电剂等成分构成，其主要原理是利用淀粉和硅粉等多孔亲油颗粒作为吸附剂吸附油脂，再通过梳理按摩使颗粒更均匀地分布在头皮上，以吸附更多油脂。使用前，需用力摇晃罐体，使沉底的吸附剂均

匀分布，距离发根30厘米进行喷洒，随后轻轻按摩，以达到更好的吸附效果。

不过，免洗喷雾并不能真的免洗。由于吸附剂颗粒较小，很难被去除，即使通过按摩和梳理，也只能使其扩散得更加均匀而不可见，但仍然残留在头皮上。因此，必须在使用当天及时清洗，否则吸附剂将在头皮上与头发形成粉层，不仅使清洁变得更加困难，而且淀粉作为一种碳水化合物，长时间残留在头皮上，可能导致头皮微环境失衡，引起相关损伤。阶段的干洗发产品只能起到应急作用，不能频繁、过量使用。

目前，市面上常见的干洗发产品主要有免洗喷雾和蓬蓬粉，其主要原理相同，区别是免洗喷雾能大范围均匀喷洒，使用起来更便捷，而蓬蓬粉与散粉类似，可以局部针对性使用，保存与携带更方便。在挑选免洗喷雾时，选择颗粒更细腻均匀的产品，以免使用后头皮上残留粉末造成泛白。头皮、呼吸道敏感的消费者慎用干洗发产品。

要提醒的是，免洗喷雾一般使用丙烷、丁烷等气体作为推进剂，依靠罐体内的高压将内容物均匀喷出。这些气体为易燃易爆物且具有一定刺激性，保存和使用时必须远离明火与高温。不在密闭空间内使用，避免过多吸入，对呼吸道造成刺激。



## 问 筋膜枪是智商税吗？

答

张锦程  
同济大学附属同济医院运动医学科医生

筋膜枪，也被称为打击治疗按摩器或震动治疗设备，是一种专门设计用来放松肌肉、缓解疼痛并改善筋膜弹性的手持按摩工具。这种设备通常由一个电动机马达组成，它可以驱动按摩头以高频震动或敲击的方式作用于身体部位。

筋膜枪的技术原理基于高频率的机械刺激，这些刺激被传递到肌肉和筋膜组织中。筋膜是贯穿全身的一种结缔组织网，包裹并支持肌肉。筋膜枪的振动有助于打破肌肉中产生的粘连和紧绷的筋膜，减少局部组织的紧张和疼痛，同时促进血液和淋巴的流动。这种深层按摩的过程能激发局部微循环，提高氧和营养的输送效率，加速代谢废物的清除，从而有助于肌肉恢复和修复。

筋膜枪的主要用途广泛，包括但不限于以下几点：

**放松肌肉**：通过针对性的高频振动，筋膜枪能够在深层操纵肌肉，缓解肌肉束的紧张和硬化，减少肌肉酸痛。

**预防运动损伤**：运动前使用筋膜枪可以预热肌肉，提高肌肉的温度和可塑性，减少运动中拉伤的风险。

**提高运动表现**：筋膜枪通过改善肌肉和筋膜的灵活性，可以帮助运动员在进行各种运动时拥有更好的活动范围和协调性。

**促进恢复**：在剧烈运动后使用筋膜枪可以加速乳酸和其他代谢产物的分解和排出，有效缩短恢复时间。

在过去几年中，科学研究开始关注筋膜枪对肌肉恢复和功能改善的潜在效果。虽然一些研究支持筋膜枪作为改善肌肉柔韧性、降低延迟性肌肉酸痛以及增加血液流动的工具，但总体来说，有关这种设备的科学证据还相对有限，并且

结果有时并不一致。

筋膜枪可以在即刻提供舒适感和某种程度的肌肉放松，但它对长期运动恢复和表现的影响并没有显著差异。更为关键的是，目前尚无足够证据说明筋膜枪能直接改善筋膜组织的健康状况或功能。总的来说，关于筋膜枪的科学研究较为有限，其长期效果和作用机制尚未完全明了。

筋膜枪为用户提供了一种便携且能够自我操作的深层肌肉放松手段。然而，存在多种替代方法，它们各具特点且在不同情况下可能更为适用。

手工按摩是一种传统方式，使用手或其他工具对肌肉进行挤压和摩擦，以促进血液循环和缓解紧张。它可以针对性地处理疼痛区域，并可以根据个人需求进行调整。

相较于筋膜枪，手工按摩通常要求专业理疗师的介入，可能在费用上更加昂贵，在时间安排上较为不便。

热敷和冷疗都是利用温度来治疗肌肉不适。热敷通过热敷、温水浴或热毛巾来放松肌肉和缓解疼痛；冷疗则使用冰敷袋或冷却喷雾来减轻肿胀和炎症。与筋膜枪相比，这两种方法成本较低，但可能需要更多时间来感受效果。

拉伸练习能够增加肌肉灵活性和范围，长期坚持可以预防肌肉紧张和受伤。虽然拉伸不提供即时的深层肌肉放松，但作为日常练习，它可以改善整体的肌肉健康状况。

在特定情况下，某些方法可能更佳。例如，急性损伤后，冷疗可能对减少炎症更加有效。而针对长期紧张或疼痛的肌肉，筋膜枪或手工按摩提供的深层刺激可能更有助于恢复。

# 打破癌痛误区，缓解肠癌疼痛

## ■王玥 陈辉

随着生活节奏的加快和饮食习惯的改变，肠道疾病愈加频发，且呈现出年轻化的趋势。

其中，肠癌更是一个不容忽视的健康杀手，它不仅严重威胁着患者的生命，其带来的癌痛更让患者备受煎熬。

## 肠癌可导致多种腹痛

腹痛的原因有很多，有时是吃的东西不卫生，有时是晚上睡觉着凉了，有些则是疾病引起的，肠癌可导致多种腹痛。

### ■肠道功能紊乱

这是指肠道运动不协调，可能导致食物通过肠道的时间延长，产生气体积聚和疼痛。当肠道里的气体无法正常排出时，它们会在肠道里四处乱窜，让患者感受到腹胀和疼痛。

### ■肠癌对肠道黏膜的刺激

想象一下，原本光滑平整的肠黏膜上长出了一个或多个肠道肿瘤。随着肿瘤的不断生长，周围的肠黏膜持续受到刺激，导致肠黏膜出现炎症、水肿，甚至形成溃疡，这种刺激就会让患者感受到难以忍受的疼痛。

### ■肠道梗阻

当肠道中的肿瘤长到一定程度时，它们会堵塞肠腔，导致食物残渣无法顺利通过。这种堵塞就像是在肠道里筑起了一道墙，使得肠道内的压力不断增加，进而引发肠道痉挛和疼痛。被堵塞的肠道就像一个被吹得鼓鼓的气球，随时都可能破裂，一旦破裂，后果不堪设想，并会带来剧烈疼痛。

### ■神经侵犯

肿瘤不仅会对肠黏膜和肠腔造成物理上的损伤，还可能侵犯周围的神经组织。当神经组织被肿瘤细胞紧紧包裹时，它们会不断地受到挤压和刺激，从而产生疼痛信号。这种疼痛往往比较剧烈，且难以通过药物缓解，让患者

难以忍受。

### ■肿瘤压迫

当肿瘤生长到一定程度时，它们会压迫周围的器官和组织，导致局部血液循环受阻，进而引发疼痛。这种疼痛通常持续时间较长，且会随着肿瘤的增大而逐渐加重。

### ■远处转移

肠癌在晚期可能会发生远处转移，即癌细胞扩散到身体的其他部位。当癌细胞转移到骨骼、肝脏或其他器官时，它们会破坏这些器官的正常结构和功能，导致疼痛。例如，骨转移可能导致骨骼疼痛，肝转移可能导致肝区疼痛等。

### ■肿瘤化疗

化疗是肠癌治疗的重要手段，但化疗药物可能会损伤正常细胞，引起炎症反应和疼痛；放疗则可能导致照射区域的皮肤、组织和神经受损，引起疼痛。这些疼痛通常是暂时的，但也可能持续较长时间。

### ■免疫力低下

肠癌患者往往因为疾病本身或治疗的影响而免疫力低下。当免疫力降低时，身体对疼痛的敏感度会增加，患者可能会感到更强烈的疼痛。此外，免疫力低下还可能诱发机体发生如带状疱疹性神经痛等非肿瘤性疼痛，进一步降低患者的生活质量。

### ■心理状态

患者的心理状态也会影响癌痛的感受。焦虑、抑郁等心理问题会导致患者对疼痛的敏感度增加，从而感受到更强烈的疼痛。此外，心理问题还会影响患者的睡眠质量和食欲，进一步加重疼痛的程度。

## 癌痛的四阶梯治疗

早在1986年，世界卫生组织就提出了根据癌痛程度分别给予不同强度镇痛药物的治疗策略，即癌痛的三阶梯药物治疗方案。到了21世纪，随着癌



本版图片：视觉中国

症治疗技术的发展和患者生存期的延长，出现了更多复杂的疼痛病例，三阶梯方案也暴露出一些问题。

为进一步提升癌症患者的生活质量，优化全面疼痛管理，疼痛医学专家们创新性地开展了更为复杂和先进的疼痛管理技术，如神经毁损、鞘内药物输注、脊髓电刺激以及联合使用多种非传统药物，如抗抑郁药物、抗惊厥药和局部麻醉药等来处理特定类型的疼痛。这一策略被称为癌痛治疗的第四阶梯药物治疗方案。

随着第四阶梯治疗方法的广泛应用，研究发现，局部介入镇痛方法能够显著降低患者疼痛感受，缩短疼痛时间，同时减少阿片类药物的用量及其不良反应。因此，早期实施介入止痛，而非将其视为癌痛治疗的最后选择，能够让患者获得更大的益处。

当前先进镇痛技术中，植入式鞘内药物输注系统(IDDS)是治疗顽固性癌痛的有力武器。药物与蛛网膜下腔内

的脑、脊髓和神经根结合，直接发挥镇痛作用。与口服或静脉用药相比，IDDS的镇痛有效率高于药物不良反应发生率。这项技术已在国内得到越来越广泛的应用。

## 安宁疗护温暖陪伴肠癌患者生命末期

到了肠癌晚期，患者的心理状态会发生巨大变化，在癌痛治疗中，安宁疗护可以为患者提供身体、心理等多方面的支持。

安宁疗护并非放弃对患者的积极救治，也不是“安乐死”，而是用专业的方法帮助患者，确保其拥有最佳的生活质量，同时帮助患者的家庭和亲属能够平静面对亲人的离世。

在治疗癌症的过程中，许多患者和家属都有一个误解：只要控制了肿瘤，疼痛就会自然消失。事实并非如此简单。癌症本身可能导致疼痛，但如果只关注治疗肿瘤，就会在抗肿瘤治疗显著起效之前，让患者长时间处于疼痛之中，甚至直到生命的最后一刻也未能享受片刻安宁。

此外，癌痛对患者的心理影响也不容忽视。疼痛持续1周至2周，就会造成患者明显焦虑、抑郁，对生活失去兴趣和信心，甚至产生自杀念头。在癌痛治疗的道路上，安宁疗护或许可以成为他们生命中的一道温暖的光，帮助他们舒适、安详地度过生命的最后时光。

走出癌痛误区，缓解肠癌疼痛，这不仅是医疗领域的挑战，也是全社会需要共同面对的问题。通过加强医疗治疗、心理护理以及科普宣传等措施的综合应用，为患者送去温暖和关爱，陪伴他们走过这段充满挑战的旅程。

（作者分别为上海市第四人民医院疼痛科医生、疼痛科主任）