

从“肠”计议 专家带你走出炎症性肠病误区

炎症性肠病，这个好发于年轻人，却常被误认为“普通肠胃炎”的疾病背后，是数百万中国患者与慢性肠道炎症的长期斗争。

近年来，炎症性肠病在中国呈迅速上升趋势，今天，医生从病因、症状到治疗，带您认识这一“隐形流行病”。

文/钟艳宇(北京大学人民医院)

误区一 拉肚子无需紧张

炎症性肠病(简称IBD)，包括溃疡性结肠炎(简称UC)和克罗恩病(简称CD)，是一类常发生于青壮年、主要损害胃肠道的慢性炎症。其核心是肠道免疫系统“失控”，导致黏膜反复溃疡、出血甚至穿孔。

溃疡性结肠炎的炎症通常局限于黏膜表面，我国发病高峰年龄为20-49岁，男女性别差异不明显。常见症状包括持续或反复发作的腹泻、大便混合黏液及血，伴随有腹痛、不停想要排便的感觉，此外还可能出现发烧、全身乏力和体重下降等。

克罗恩病在我国发病高峰年龄为18-35岁，常见的症状包括腹泻、腹痛、便血，还可能出现肛周不适、发烧、食欲不振、疲劳、乏力和体重下降等。其炎症可能贯穿肠壁全层，引发肠梗阻、瘘管等严重并发症，绝非“拉肚子”这么简单。

数据显示，我国克罗恩病患者中，约30%首发症状为肛周脓肿或瘘管，易被误诊为痔疮。

误区二 这是“吃出来的病”

研究显示，IBD与遗传易感性、肠道菌群失衡及免疫紊乱相关，饮食并非直接病因。但高糖、高脂饮食可能加重炎症，患者需在医生指导下调整饮食结构，而非盲目忌口。

针对IBD等肠道疾病设计的饮食方案，可通过限制发酵性寡糖、双糖、单糖及多元醇(FODMAPs)的摄入，减少肠道气体产生和腹胀、腹痛等症状，来缓解部分患者症状，改善生活质量，但需个性化定制。

误区三 患者不能结婚生子

其实，IBD并无传染性。研究表明，IBM患者的子女患病风险比普通人高2至8倍。不过不用担心，就像我们熟悉的慢性病高血压、糖尿病一样，它们也是有遗传倾向的，所以，IBD患者同样可以结婚生子，只不过IBD患者的妊娠过程可能要面对多一些挑战。通过孕前评估、孕期用药管理(不能随意停药，需在医生指导下调整)，绝大多数患者可生育健康宝宝。目前，我国已有成千上万名IBD患者成功妊娠，母婴结局良好。

误区四 症状缓解后就停药

错误！IBD患者需长期“维持治疗”，擅自停药可能导致病情反复。比如，使用生物制剂可快速控制炎症，突然停药可能引发“反跳性炎症”，即导致肠道炎症反应在短期内急剧反弹，症状甚至比治疗前更严重的现象。

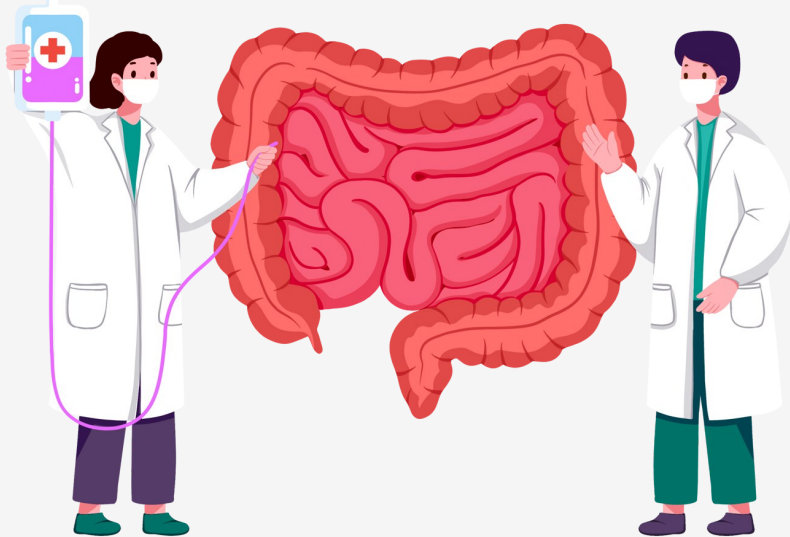
研究显示，规律用药可使溃疡性结肠炎患者5年无复发率提升至60%以上。

误区五 IBD一定会癌变

不一定。长期未控制的炎症确实可能增加肠癌风险，甚至可达到普通人群的十几倍，但规范治疗与定期监测是防癌的关键。

患者无需过度恐慌，但需保持警惕，与医生共同制定长期管理计划。建议患者每1至2年进行肠镜监测，早期癌变可通过内镜切除。

记住：科学管理，IBD可防可控！



误区六 手术就能根治

不能。手术仅适用于并发症(如肠穿孔、癌变)或药物无效者，但无法根治疾病。以克罗恩病为例，术后复发率高，需终身随访。数据显示，我国约40%的IBD患者需接受至少一次手术，但术后仍需药物维持。

误区七 患者不能运动

这种说法是错误的，适度运动可改善肠道蠕动、缓解焦虑。建议患者选择低强度运动(如散步、瑜伽)，避免腹部受压的高强度训练。研究显示，科学的锻炼可使IBD患者疲劳感减轻，提升生活质量。

误区八 只能靠西药控制

目前，西药还是IBM治疗的核心手段。还可以通过中药、针灸、肠内/外营养支持和心理干预等非药物手段辅助，制定个性化的治疗方案，实现病情的长期控制。记住：IBD的治疗没有“唯一答案”，适

合的才是最好的！

误区九 IBD是“不治之症”

IBD虽无法根治，但已从“致残性疾病”转变为“可控慢性病”，并非“绝症”。以溃疡性结肠炎为例，规范治疗可使临床缓解率超80%，患者可正常工作生活。我国IBD患者5年生存率与普通人群无异。

据北京青年报

多知道点

多个创新药 进入临床试验

当前，全球IBD研究正在飞速发展。从“粪菌移植”重建肠道菌群，到CAR-T细胞疗法精准清除致病性免疫细胞，在一些基础研究(包括免疫学、微生物学、基因组学等)以及临床研究(包括内科、外科、营养科等)方面的深度融合。

目前，我国已有多个IBD创新药物进入临床试验阶段，在多方面开辟全新治疗维度，未来十年或迎来突破性进展。



屈原在《离骚》中写道：

“扈江离与辟芷兮，纫秋兰以为佩。”江离、芷、秋兰，均为香草之名，诗中描述的便是将香草佩戴在身，这便是香囊的雏形。香囊盛行于宫廷与民间，贵族以金银玉翠雕琢香囊，平民用布帛绣制。其中，最著名的莫过于陕西历史博物馆收藏的杨贵妃佩戴的葡萄花鸟纹银香囊。明清时期，香囊应用更加广泛，而香囊的文化寓意更为有趣。

现在佩戴香囊不仅是一种风尚，更是一种中医外治法。人们通过嗅闻香囊中散发出的芳香之气，使药物成分直接作用于口鼻、肌表，通过气血经脉流动，遍及全身，起到调节阴阳平衡、疏风散邪、畅通诸窍等作用，以预防疾病、调养身体。

立夏之后，暑气渐盛。面对蚊虫滋扰、暑湿缠身，如何以自然之法守护健康？古人早已给出答案——中药香囊。这种以天然草本为芯、锦缎为衣的佩饰，不仅是“步步生香”的雅趣之物，更是传承千年的中医外治法“衣冠疗法”的智慧结晶。

香囊中的三大防疫明星

现代研究认为，中药香囊里放入的艾草、菖蒲，都能散发浓郁的香味，在人体周围形成高浓度的小环境。芳香气味能够兴奋神经系统，使分泌型免疫球蛋白含量提高，从而抑制多种致病菌的生长，提高身体的抗病能力。同时，芳香气味中药也可起到避蚊驱虫效果。

艾叶 艾又称艾草，艾叶为植物艾的干燥叶。艾草自古以来就被认为是一种天然的驱虫植物，其挥发油成分按油精能够有效驱赶蚊虫。艾草香囊就像一个小小的“驱蚊场”，将蚊虫拒之门外。此外，艾草本身还具有一定的杀菌和除湿效果，特别是在潮湿的季节，挂上几个艾草香囊，不仅能驱蚊，还能改善室内空气质量，一举两得。

菖蒲 菖蒲与艾叶同样具有芳香辟秽的作用。新鲜菖蒲的叶片狭长如刀，边缘带着细微的锯齿，有特殊香气，端午时挂在门楣，

从楚辞中走出的时尚单品

文/徐阳(北京市鼓楼中医医院)

能够“斩千邪”，剪碎放进香囊，蚊子也会怕了它那“青石板混着松脂”的味道。

现代研究表明，菖蒲的驱蚊功效与其所含挥发油密切相关，主要化学成分是β-细辛醚和α-细辛醚，具有抗炎、抗菌、调节血脂、抗抑郁等多种药理作用。

雄黄 雄黄为硫化物类矿物，是一种含有重金属砷的矿物药，其疗效和安全性有赖于矿石的品质和合理的炮制加工。古代人们很早就开始利用雄黄来驱蚊杀虫，每到端午节撒雄黄粉、喝雄黄酒，制作雄黄香囊。

不过，未经炮制的雄黄毒性较大，加工或使用不当容易生成三氧化二砷，即剧毒物质砒霜。自制或乱用雄黄不仅达不到辟邪解毒的目的，反而可能会引发中毒。所以，香囊中如需用雄黄，请在医生的指导下使用。

照方抓药 一起深呼吸

香囊不只因美观作为装饰用，还有清香、驱虫、避瘟、防病的功能，因此民间有“带个香

草袋，不怕五虫害”之说。

中医香囊是“会呼吸的处方”，精选草药通过芳香走窜之性，经口鼻、皮肤腠理悄然入体。

防治呼吸道感染 可用山柰、苍术、藁本、菖蒲、冰片等。

防治流感 可用藿香、丁香、木香、羌活、白芷、菖蒲等。

安神助眠 可用合欢花、薰衣草、夜交藤、远志等。

提神醒脑 可用水片、石菖蒲、苍术、檀香等。

驱蚊避暑 艾叶、石菖蒲、藿香、白芷、丁香、薄荷等。

需要提醒注意的是，过敏体质者、哮喘患者、孕妇、哺乳期妇女等人群不建议使用香囊。另外，中药香囊作为一种预防疾病的外治法，不能替代药物治疗。

此外，香囊在使用时应避免放在潮湿或阳光直射的地方，以免缩短使用时间。香囊气味散尽后便会失效，应及时更换药粉。

据北京青年报