

都市女性 提防“肠易激综合征”

□陆明华

小区里的周华（化名）在一家外企做管理。在一次大裁员后，她的工作量骤增，感觉精神非常紧张。周华越忙越乱，还出现腹泻腹痛症状，每日3-5次，严重发作期可达十数次。周华服用治疗肠炎的药物，症状有所缓解，但一段时间后又复发了。就这样反反复复将近一年，精神越来越差，体重严重下降，不能正常工作。最近周华到医院就诊，医生为她作了全面检查，确诊其患的是肠易激综合征。

也拥有超敏感的“情绪”，心理上紧张和焦虑，工作的压力以及情绪的波动都有可能“激惹”肠胃。

摆脱“肠易激综合征”的困扰

胃肠道是非常“情绪化”的器官，很容易受到心理因素影响。工作、生活上出现的压力，会让许多人心理出现问题，如平日郁郁寡欢，经常焦虑郁闷等，而心理障碍则会引起内脏植物神经功能失调，从而使肠蠕动减弱。

据了解，患者经实施胃肠动力系统检查和药物结合心理治疗，病情症状都会得到不同程度的缓解。

首先、药物治疗以对症处理为主，根据腹痛、腹胀和排便情况，可使用胃肠解痉药、止泻药、泻药；对失眠、焦虑者可适当给予镇静药。对腹痛、腹泻症状重而上述治疗无效且精神症状无明显改善者可试用抗抑郁药。配合中药调节肠道菌群，纠正肠道菌群失调。同时，选择食疗配合，也能逐步缓解肠易激综合征患者。如属肝郁气滞型肠易激综合征患者可选用的食疗方：参莲大枣粥：党参10克，莲子10克，大枣10枚，糯米50克。先将党参、莲子研末备用，再将大枣用水略煮，去皮核，取枣肉切碎。以煮枣水将枣肉、党参末、莲子末和糯米同煮为粥，早晚各温热服食1次。

因此，都市女性要特别注意调整生活节奏，要注意劳逸结合，要懂得找时间静下心来做自己喜欢的事情，比如运动、听音乐等，这些活动既有助于增长见识，也能愉悦身心。

其次，在日常生活中还需加强保护自己的胃肠。要做到戒烟限酒，保持胃酸分泌的节律性，保护胃黏膜，防止产生溃疡。患有慢性浅表性胃炎的人，要特别注意胃部的保暖，运动出汗后洗澡要根据自己的体质调节水温，否则容易引发胃痉挛而疼痛。加强体育锻炼，提高人体对气候变化的适应能力，有利于改善胃肠道的血液循环，能有效减少疾病的发生概率。

“肠易激综合征”，偷袭都市女性的健康

肠易激综合征指的是一组包括腹痛、腹胀、排便习惯改变和大便性状异常、粘液便等表现的临床综合征，持续存在或反复发作，经检查排除可以引起这些症状的器质性疾病。主要临床表现是腹痛与排便习惯和粪便性状的改变。根据临床特点可分为腹泻型、便秘型、腹泻便秘交替型以及胀气型。

典型的肠易激综合征，多为腹痛、腹泻、便秘等交替出现，症状持续且反复，一痛即泻、一泻即安，检查时并无引起这些症状的器质性疾病，偶尔会有肠道粘膜充血，属于功能性疾病。一般而言患者肠道属于高敏性，容易受到外界如高强度工作、不良生活习惯以及紧张、烦躁、抑郁等精神因素的影响，多发于久坐、工作压力大的白领女性及焦虑、抑郁等不安情绪者。

肠易激综合征在我国城市中发病率为10%左右，往往多见于中青年，18至30岁是高发人群，50岁以后首次发病少见。男女比例约1:2。很多肠易激综合征的患者往往都有“心理恐惧”，如有的患者因担心某些食物会引起腹泻而不敢进食，或回避一些应酬，或担心频繁腹泻而放弃长途旅行等，还有不少人在应酬“饭局”前服用抗生素。由于“肠易激综合征”属肠功能紊乱性疾病，可以说是一种情绪性的身心疾病，患者肠道无结构上的病变，而是对各种刺激出现过度的生理反应。肠子也会“郁闷”，



本版邮箱：zhoumolvyou@126.com



邵怡明 绘图

上学前都要上演“世纪大战” 对孩子发完脾气又后悔，该咋办？

□本报记者 张晶

职工困惑：

我有一个正在上幼儿园的女儿，她听话可爱的时候，我觉得她是世界上最甜美乖巧的孩子，可有时她又让我精疲力竭，十分崩溃。现在每天早上家里都要上演一场“世纪大战”，叫她起床穿衣服别提多费劲了，出门上幼儿园更是又哭又闹，我常常忍不住大声吼她，认为她就是成心跟我作对。可事后我又感觉非常后悔，觉得是自己不够温柔，不够耐心。哎，身为一名老母亲心好累！我到底应该怎么做？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：

每天早上都要与孩子来一场关于穿衣、出门的“世纪大战”，这的确很累人。但我们必须意识到，吼骂孩子只能暂时解决问题，经常吼骂还可能让孩子“脱敏”，不再起作用。我们要做的是分析孩子行为背后的情绪需求。孩子可能存在与母亲的分离焦虑、进入幼儿园的社交焦虑，但她不懂得理性表达，所以只能拒绝穿衣和出门。孩子“不乖巧”行为的背后，通常都存在着这样或那样的原因。

作为家长而言，我们一方面要应对生活与工作中的繁杂琐事，一方面又要抚育孩子，特别是面对孩子的种种“不乖巧”行为，确实让人很焦虑。但如果家长沉浸于自己的焦虑中，不能找到正确的方式帮助孩子勇敢地面对他们成长中所必须经历的那些“关卡”，那么亲子间的各种“世纪大战”，就会周而复始地上演。

专家建议：

如何帮助孩子掌控自己的情绪，克服内心的恐惧，顺利度过他们成长过程中“关卡”呢？我们可以利用孩子喜欢的方式——玩游戏。

家长可以根据孩子的日常活动来制定一个积分游戏，合理强化孩子的良好行为，弱化他们的不良行为。先制作一张类似下方这样的表格，贴在客厅或孩子的房间里。

日期	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
按时起床							
午睡时安静不吵闹							
吃饭不挑食							
收拾玩具							
其他							

如果孩子不识字，可以用相应的图画来代替。孩子每完成一项任务后，就在对应的格子里贴上一朵小红花，孩子没有完成的就空在那里。如果孩子表现特别优秀，例如主动帮你做家务，可以增加小红花的数量。然后每周末进行总结，根据小红花的数量进行奖励。奖励可以是物质奖励（礼物、糖果）、活动奖励（去游乐场、看电影）、精神奖励（赞美、亲吻）。

所有奖励中，最重要且长效的是精神奖励。每一位家长都需要学会合理地表扬孩子，不仅限于积分游戏中。表扬与赞美能够让孩子自主地选择正确的行为，他知道自己努力与进步你都看在眼里。还能够让孩子理解你的感受，促进亲子间的交流与沟通。

在表扬孩子时，有以下两点建议：一是多使用“我”，例如用“我很开心”代替“做得不错”、“我太骄傲了你拿了一等奖”代替“你拿了一等奖真棒”，以此更直观和有冲击力地表达对孩子特定行为的满意。二是保持真诚，不要为了达到目的而用表扬来哄骗孩子，要对孩子的具体行为表达出自己的真实感受，如此才能获得孩子的信任和真正改善亲子关系。

最后，每一位家长都需要意识到，没有完美的孩子，也没有完美的家长。抚育孩子长大的过程中，出现一些“不悦”、“意外”、“痛苦”是正常的，不必为此苛责自己或者产生负罪感，要相信自己一定能成为足够好的父母。另外，在为孩子着想的同时，也请为自己着想，如果实在感到太累了，就请其他家人暂时分担一些育儿事务。只有父母保持良好的心理状态，孩子才能健康快乐地成长。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<http://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办