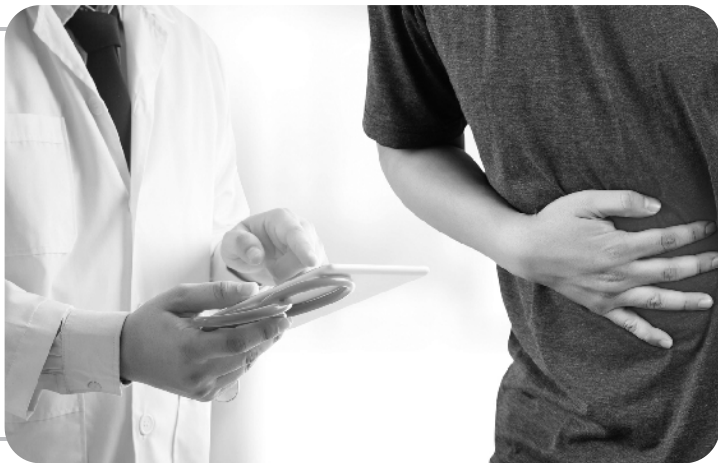


炎症性肠病 (IBD)这个多发于年轻人却常被误认为普通肠胃炎的疾病背后,是备受病痛折磨的患者与慢性肠道炎症的长期斗争。北京大学人民医院消化内科主任医师陈宁、主治医师王峻瑶从病因、症状到治疗,带您科学认识这一“隐形流行病”。



## 科学守护肠道健康

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇

### 炎症性肠病只是拉肚子?

炎症性肠病包括溃疡性结肠炎和克罗恩病,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、大便混合粘液及血,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,还可以出现肛周不适、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。

### 炎症性肠病是“吃出来的病”?忌口能治愈?

研究显示,炎症性肠病与遗传易感性、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。

### 炎症性肠病有一定遗传倾向,不能结婚生子?

炎症性肠病无传染性,也不被称为遗传疾病,但有一定遗传倾向。研究表明,患者子女患病风险比普通人高2-8倍。但众所周知,高血压、糖尿病也是有遗传倾向的,炎症性肠病患者同样可以结婚生子。只不过炎症性肠病患者的妊娠过程可能要多一些挑战,通过孕前评估、孕期用药管理,绝大多数患者可生育健康宝宝。我国已有成千上万名炎症性肠病患者成功妊娠,母婴状况良好。

### 炎症性肠病的症状缓解后就能停药?

炎症性肠病需长期维持治疗,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。

### 炎症性肠病一定会癌变?

不一定。长期未控制的炎症确实可能增加肠癌风险,可以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。建议每1-2年进行肠镜监测,早期癌变可通过内镜切除。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。

### 手术就能根治炎症性肠病?

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%的炎症性肠病患者需接受至少一次手术,但术后仍需药物维持。

### 炎症性肠病患者不能运动?

能。适度运动可改善肠道蠕动、缓解焦虑。建议选择低强度运动,如散步、瑜伽,避免腹部受压的高强度训练。研究显示,科学的锻炼可使炎症性肠病患者疲劳感减轻,提升生活质量。

### 炎症性肠病只能靠西药控制?

目前,西药还是炎症性肠病治疗的核心手段;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,才能实现病情的长期控制。炎症性肠病的治疗没有“唯一答案”,适合的才是最好的。

### 炎症性肠病是“不治之症”?

炎症性肠病虽无法根治,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。我国炎症性肠病患者5年生存率与普通人群无异。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 蓝莓品质越好表层白霜越多



蓝莓表面的白霜也叫果粉,是蓝莓在生长过程中天然分泌的一些糖醇类物质,对人体无害,可以减缓蓝莓果实的失水速率,同时让其表面不容易因为湿度过高而滋生细菌。这层白霜是蓝莓新鲜的标志,随着储存时间延长,蓝莓上的白霜会逐渐消失。一般来说,蓝莓的品质越好,白霜越多。

#### 坐位排便更利于预防痔疮



如厕蹲坐的姿势会增加肛门局部血液循环阻力,导致血管压力升高。长时间如此,会令肛门部位的血液回流受阻,血管扩张、迂曲,最终形成痔疮。肛肠科医生提醒,在保证卫生的情况下最好选择坐位排便,蹲位对盆底肌的压力更高,不利于下肢血液循环。

### 红灯

#### 反复减肥比肥胖本身危害更大



关于减肥,每周减肥0.5-1公斤,一个月减1-3公斤,这种匀速减肥的方法,对身体损伤小且不易反弹。如果减重太快,有可能引起衰弱、脱发、抑郁、心律失常等问题。另外,由于脂肪分解太快,会导致血液中脂肪分解的代谢产物酮体变多,引起酸中毒。

#### 夏季是扶梯事故高发期



很多人乘扶梯时,都会自觉分成两列,右侧站立,左侧通行,这条被遵循了多年的规则却加速了电梯的故障率,带来隐性风险。自动扶梯的工作原理导致设备存在极难消除的安全风险。夏季,当人们穿着软底鞋、女士长裙、不正确地上下扶梯时,部件之间的缝隙可能带来较大的安全风险。

## 繁花映古坛

## 天坛公园月季展览启幕

□本报记者 周美玉 文/摄



近日,天坛公园第44届月季展览拉开帷幕,展出300个品种共计1万多株地栽与盆栽月季,为市民游客带来一场绚丽多彩的月季盛宴。

天坛公园创新打造了“一园一带一境”的特色游览格局。主展区设在历史悠久的天坛月季园,该园位于天坛公园祈年殿西北侧,占地约1.3万平方米,是华北地区第一个月季专类园,种植有大花、丰花、地被、藤本等各类月季。

月季园内,组合式摆放的盆栽与地栽月季花堆错落有致,巧妙地营造出丰富多样又自然和谐的园林景观,使游客能够近距离沉浸式感受天坛月季的独特魅力。本次展览展出超过300个品种,共计1万多株地栽与盆栽月季,竞相绽放,不同色彩、形态的花朵或缀满枝头,或簇拥成团,在古柏林与祈年殿穹顶的映衬下,勾勒出一幅古韵与浪漫交织的绝美画卷。

环绕主展区的周边区域则装点有精心布置的盆栽月季花

带。在北大门十字路口东及月季园周边,10个月季品种整齐排列形成绚丽花带,不仅是一道亮丽风景线,更可将游客自然地引入到月季园及东北外坛的花境。

东北外坛花境是本次游览格局中的“一境”,占地面积约2000平方米。据工作人员介绍,花境在原有草坪基础上,借用天坛丰富茂密的现有树木为背景,立足天坛传统特色花卉的栽培和展览优势,探索以“乡土植物+传统花卉+蜜源花卉”品种相结合模式,打造具有栖息地功能的蜜源型生境花园,丰富景观色彩,保护生物多样性,并巧妙地将天坛特色花卉月季点缀其中。游客漫步其间,可以充分领略到月季之美的多样性,感受花园与公园的完美融合。

为方便游客了解月季知识,月季园内还设置了超100余个月季科普牌示以及小型月季品种牌示。展览期间公园还将结合天坛月季文化,开展多角度、多层次、多方位的文化科普宣传活动。

## 门头沟区城管执法局

## “四强化”做好月季大会周边环境秩序保障工作

近日,门头沟区城管执法局强化部署落实,加大京浪岛公园、忠良书院及月季大会会场沿线道路的巡查检查力度,重点针对占道经营、非法小广告、非法运营等问题安排巡查力量,防止出现“摊群”问题。

强化“门前三包”工作,加大临街商户的检查力度,发现“三包”责任区地面不洁、堆物堆料、店外经营、广告牌匾等问题,立即要求商户进行整改,确保“三包”责任区内环境秩序良好。

强化安全生产检查,加大对电力、燃气、垃圾处理等安全生产情况检查,督促企业履行安全生产责任,对燃气企业开展全覆盖巡检工作,做好隐患排查整改

的闭环工作,严把安全生产关。

强化施工工地巡查检查力度,压实主体责任,督促施工方做好运输车辆管理等工作,加大车辆冲洗设施等违法行为执法检查力度,增加巡查频次,严查车辆无准运证件运输、泄漏遗撒、车轮带泥等违法行为,确保月季大会周边环境秩序良好。

(成光)

### 遗失声明

原北京市职工物价监督总站遗失2008年7月7日已申请、未审验的《北京市行政事业性统一银钱收据》(起止号:004194901-004194950),特此声明作废。  
2025年5月22日