

科学守护肠胃健康 谨防秋季肠胃“闹情绪”

——访大同新和医院消化科主任刘建峰

本报记者 武珍珍

随着秋季的到来，气温逐步走低，昼夜温差持续加大，不少市民出现肠胃紊乱、腹痛、腹泻等不适症状。大同新和医院消化科主任刘建峰提醒：秋季温差、饮食、作息的变化极易诱发肠胃不适，市民需及时调整生活习惯，科学养护肠胃。

每到秋季肠胃问题高发并非偶然，而是季节变化与生活习惯叠加导致。首先温差刺激是首要诱因。刘建峰介绍说，由于昼夜温差大，腹部容易受凉，胃部血管发生收缩，胃黏膜修复能力随之下降，老胃病容易复发。

在夏季，大家习惯食用生冷瓜果、冰饮凉食，入秋后很多人依旧延续贪凉习惯，生冷食物持续刺激胃肠黏膜，也会导致肠胃不适。除此之外，秋季情绪易烦躁、低落，而肠胃被称为人体“第二大脑”，情绪波动会直接影响消化功能，诱发功能性肠胃紊乱、肠易激综合征，出现反复腹痛、腹泻、便秘交替的情况。

刘建峰提醒广大市民，入秋后，昼夜温差变大，很多大人、孩子频繁出现肠胃不适、腹痛腹泻的情况。多数人误以为是吃坏肚子，其实是秋季高发的季节性肠道问题，老人、儿童体质偏弱，更是重点易感人群。摒弃不良生活习惯，做好保暖、饮食、作息全方位养护，正视肠胃不适问题，做到

早预防、早调理、早治疗。

为什么秋季腹泻会集中高发

为什么秋季腹泻会集中高发？刘建峰介绍，主要有以下几种原因——

温差大，肠胃抵抗力下降：秋季冷暖交替频繁，腹部受凉会导致肠胃蠕动紊乱，肠道黏膜防御能力降低，细菌、病毒容易入侵，引发腹泻、腹痛。

肠道病毒进入活跃期：轮状病毒、诺如病毒在秋季高发，通过手口、餐具、飞沫即可传播，传染性极强，儿童感染后易出现水样腹泻、呕吐、低烧等症状。

饮食作息杂乱伤肠胃：秋季生冷瓜果、冰镇饮食摄入较多，同时辛辣燥热进补食物增多，冷热混杂饮食会加重肠胃消化负担，诱发肠胃不适。

三类人群要重点防护

学龄前儿童：肠胃发育不完善、免疫力弱，卫生意识差，是秋季腹泻的高发主力人群。

老年人：肠胃功能衰退，腹泻后易引发脱水、电解质紊乱，恢复慢、风险高。

作息紊乱成年人：熬夜、重油重盐饮食、三餐不规律，易导致肠道菌群失衡，秋季极易突发肠胃问题。

不同原因腹泻在治疗上也是不同

刘建峰提醒，进入9月以后，因为天气

逐渐转凉，肠胃受到刺激，导致病菌感染，常见的细菌有沙门氏菌、大肠杆菌。还有可能病毒感染，常见有轮状病毒，诺如病毒。另外吃了不干净的食物，进食过快或是冷热交替饮食，吃过多油腻食物；天气忽冷忽热也可以引起腹泻、腹痛。部分人抵抗力低下肠道功能紊乱，对特定食物过敏，如食用竹笋、秋蟹等。

秋季腹泻症状多数有腹痛、腹泻症状，区别就是饮食不当是水样便，病毒感染常有发热、呕吐、水样便、蛋花汤样便。细菌感染伴有里急后重、粘液血便。肠道功能紊乱是腹泻与便秘交替出现，排气后腹痛可缓解。食物过敏除腹泻，还有荨麻疹表现。

刘建峰介绍，不同原因腹泻治疗上也不同，对于饮食不当引起的腹泻，可以短期禁食，给予清淡饮食，如米汤、面条；病毒感染性腹泻可口服补液盐，枯草杆菌二联活菌颗粒、蒙脱石散或连蒲双清等药物；细菌感染性腹泻治疗上可用抗菌药如左氧氟沙星、头孢克肟片等。肠道功能紊乱除尝试热敷腹部，配合双歧杆菌三联、匹维溴铵等调节神经肌肉功能药物。过敏反应除排查过敏源，避免过敏食物，急性期可口服氯雷他定片联合蒙脱石散、连蒲双清。具体情况，患者要及时咨询医生。

刘建峰建议，秋季腹泻期间生活上低脂饮食，如面条、蒸苹果，避免乳制品、高纤维食物，注意观察脱水征兆，如尿量减少、

口干等。儿童及老人可少量多次饮用淡盐水，若腹泻超过三天，出现血便、高热，须立即就医。

日常做到室内通风，勤洗手，生熟食材分开存放。冰箱定期清洁消毒，婴幼儿及老人加强免疫力，也可提前接种相关疫苗。

五个实用妙招 全家远离腹泻

1. 重点做好腹部保暖

秋季护肠胃先护肚子，避免露脐、久坐凉地，夜间睡觉盖好腹部。

2. 严守手口卫生，阻断病毒

病毒腹泻多为接触传播，饭前便后、外出回家后，务必用洗手液流动水洗手。定期开窗通风，对孩子餐具、玩具消毒，家人餐具分开摆放，避免交叉感染。

3. 清淡饮食，忌生冷刺激

秋季饮食遵循温软清淡原则，少吃冰镇饮品、生冷凉菜、辛辣油炸食物。

4. 规律作息，增强肠道免疫

肠道是核心免疫器官，日常早睡不熬夜，坚持散步、慢跑等运动，稳定肠道菌群，提升身体抵抗力，抵御肠道病毒侵袭。

5. 腹泻科学护理，拒绝误区

秋季病毒性腹泻无需盲目吃抗生素、强行止泻，容易破坏肠道菌群。轻症只需少量多次补充温水或补液盐，清淡饮食、多休息。若出现持续高烧、频繁呕吐腹泻、精神差、尿量极少等情况，务必及时就医。

反酸烧心多年 精准诊疗除反流

——大同守佳消化病医院张义平主任团队个体化方案治疗反流性食管炎

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

烧心、反酸是很多中老年人常见的不适症状，不少人当成普通“胃病”自行买药缓解，症状反反复复，长期迁延不愈。60多岁的张先生，长期受胃酸、烧心困扰，生活质量大打折扣。在大同守佳消化病医院，医生结合内镜检查结果，为其制定个体化诊疗方案，对症施治，患者症状逐步消失，顺利康复。

反复烧心反酸 多年顽疾折磨老人

张先生退休后本想安享晚年，却被烧心反酸的毛病缠上。最开始只是吃完饭后偶尔胸口发热，嘴里泛酸水，他以为胃不好，自行购买消食胃药服用，服药后症状短暂减轻，没过多久又再次发作。

随着时间推移，症状越来越重。不仅饭后反酸，夜里睡觉的时候，常有酸水从胃里往上涌，胸口有火辣辣的灼烧感，有时咽喉也有异物感，咳嗽、嗓子发紧。夜里常被不适感惊醒。饮食上稍不注意，烧心症状立刻加重。长期不适让张先生睡眠变差，情绪烦躁，食欲下降。家人十分担心，多方打听后，慕名来到大同守佳消化病医院就诊。

内镜精准探查 确诊反流性食管炎

入院后，消化内科张义平主任亲自接诊，详细询问张先生病史，了解他多年反酸烧心发作规律、用药史，安排完善胃镜等相关检查。内镜下清晰可见，食管下段黏膜

充血、糜烂，胃酸长期反流持续侵蚀食管黏膜，确诊为反流性食管炎。

张义平主任介绍，胃和食管连接处有食管下括约肌，相当于一道“阀门”。正常情况下，进食后阀门关闭，胃里的胃酸和食物不会向上反流。而反流性食管炎患者这道阀门松弛，胃酸、胃内容物逆流进入食管。胃酸腐蚀性很强，反复冲刷食管黏膜，造成黏膜充血、糜烂，就会出现烧心、反酸、胸骨后不适、咽部异物感等一系列症状。

很多患者和张先生一样，对这个疾病存在误区。不少人觉得反酸烧心只是小毛病，难受了吃点药压一压就行，没有规范检查和系统治疗。短期用药看似缓解症状，但食管黏膜损伤持续存在。长期胃酸刺激，会持续损伤食管，严重者可能出现食管溃疡、狭窄，部分患者会进展为巴雷特食管，属于癌前病变，需要长期监测。

反流性食管炎治疗并非简单吃抑酸药。每个人反流程度、黏膜损伤轻重、个人耐受情况、生活习惯都不一样，千人一方很难达到理想效果，容易反复发作。这也是张先生多年治疗，始终无法彻底好转的重要原因。

量身定制个体化方案 对症施治稳步康复

结合张先生年龄、内镜下食管损伤程度、既往用药情况，大同守佳消化病医院消化内科张义平主任团队为他制定一套药物

治疗 + 生活干预相结合的个体化综合方案。

药物方面，根据患者情况选用合适抑酸药物，减少胃酸分泌，从源头降低胃酸对食管黏膜的持续侵蚀；搭配促胃动力药物，改善胃排空能力，减少胃内容物反流；辅以黏膜保护剂，覆盖受损食管创面，促进糜烂黏膜修复。同时医生仔细叮嘱服药时间、服用方法，纠正之前不规范用药习惯。

除药物治疗外，生活方式调整是治疗和防止复发的关键环节。医护人员耐心对张先生开展健康宣教：饮食上少食多餐，避免暴饮暴食，严格规避甜食、浓茶、咖啡、油炸、辛辣刺激等容易诱发反流的食物；饭后不要立刻平躺，保持站立或者散步至少半小时；睡眠时抬高床头，减少夜间反流；控制体重，避免腹压增高；戒烟戒酒，减少对食管、胃黏膜刺激。

住院期间，医护团队持续跟踪张先生症状变化，动态评估治疗效果，及时微调方案。经过一段时间规范治疗，张先生烧心、反酸症状明显减轻，夜间不再被灼烧感惊醒，进食逐渐恢复正常。复查内镜显示，食管糜烂黏膜逐步修复。出院时，张先生感慨：“折磨我这么久的难受感觉终于消失了，多亏医院医生细致检查，对症治疗。”

专家提醒：
反酸烧心别忽视 早查早治防病变

大同守佳消化病医院消化科专家提醒

广大市民，反流性食管炎发病率逐年升高，中老年人尤为高发。很多患者只感觉到烧心反酸，却不知道病灶在食管，拖延诊治风险不小。如果出现胸骨后烧灼感、反酸、嗝气、咽喉异物感、不明原因慢性咳嗽，尤其饭后、平卧时症状加重，不要自行长期服用胃药掩盖病情，建议尽早到专业消化病医院就诊，通过胃镜检查明确食管黏膜损伤情况。

反流性食管炎讲究个体化治疗。轻症患者规范用药 + 生活调理即可控制；黏膜糜烂较重、反复发作的患者，需要由消化专科医生评估，制定长期管理方案。治疗不是症状消失就立刻停药，擅自停药极易导致病情反复。

很多消化道疾病早期症状不典型，容易混淆。胃镜是筛查食管、胃部病变最直接有效的手段，可以直观观察黏膜状态，发现糜烂、溃疡、息肉甚至早期病变。40岁以上人群，建议定期做消化道内镜筛查；有长期反酸烧心、胃部不适等高危人群，更要及时检查，早发现、早干预，守护消化道健康。

如今张先生已经顺利出院，坚持遵从医嘱调整生活习惯，定期随访复查，反酸烧心症状没有复发，生活重回安稳。大同守佳消化病医院持续发挥专科优势，依靠精准内镜诊断与个体化诊疗方案，帮助更多消化道疾病患者摆脱病痛困扰。