让安倍两度辞职的“肠炎”有多严重

文 / 梁瑜

近日，现年 66 岁的日本首相安倍晋三表示，因旧疾溃疡性大肠炎复发，正式辞去日本首相一职。 这个新闻不光引起关心时政的朋友关注，还引发大多数人的疑问：溃疡性大肠炎，听上去又不是什么不治之症，有必要因此辞职吗？这位首相是不是太不坚强了？

事实上，溃疡性大肠炎根本不“普通”，而且到目前都是无法被完全治愈的。在日本，溃疡性大肠炎已经被列入指定难病，编号 97 号。专家指出，如果在日常生活中出现习惯性的腹泻和便血等症状，就需要警惕患上溃疡性大肠炎的可能。

让安倍两度辞职的“炎症”

实际上，这不是安倍第一次因为溃疡性结肠炎病发而辞职。据新华社报道，早在执掌第一任内阁的 2007 年，时年 53 岁的安倍就因为溃疡结肠炎症状加重辞去了刚任职一年的首相职务。

中山大学附属第六医院消化内科副主任郅敏介绍，溃疡性结肠炎和克罗恩病是炎症性肠病的两大类型。溃疡性结肠炎，简称溃结，肠道的炎症累及直肠以及结肠，病变主要限于大肠黏膜与黏膜下层。其病因至今不明，遗传因素及环境因素相互影响被认为是溃疡性结肠炎发病的主要原因。

据国内流行病学调查显示，1981–2000 年间，我国溃疡性结肠炎患者数增加了 4 倍，近 10 年包括溃疡性结肠炎在内的炎症性肠病发病总病例数增长了超过 24 倍，珠三角、长三角是发病率最高的地区。

青壮年高发，急性重度发作最可怕

亚洲炎症性肠病学会(AOCC)前任主席、中华医学会消化内科学分会炎症性肠病学组前任组长、中山六院消化内科医学部主任胡品津教授指出，溃疡性结肠炎最常发生于青壮年期，高发年龄在 30~40 岁，主要表现为反复腹泻、腹痛和黏性脓血便，严重者还会出现口腔反复溃疡、外周关节炎等肠外表现，以及衰弱、贫血、消瘦等全身表现。

症状轻的溃结患者每日可排便 2~4 次，重者每日排便可达 10 次以上，十分影响日常工作生活。由于溃疡性结肠炎黏膜长期充血、溃疡、出血，急性重度发作时可致命，须接受手术切肠紧急处理。

溃疡性结肠炎最重要的特点之一就是病程迁延不愈。结肠镜检查可发现大肠里有广泛的溃疡和炎症。2011 年，安倍晋三曾与自己的主治医生公开进行过一次谈话，并发表在日本《消化》杂志上。安倍称，自己在上初三时就第一次出现腹痛、腹泻、血便的症状，而直至 10 年后，他才被确诊为溃疡性结肠炎。2006 年当选首相后，安倍因为在国外访问期间患“感染病毒性肠炎”，导致溃疡性结肠炎症状再次加重，2007 年宣布以为“肠胃功能障碍”辞去首相一职。后在服用新药后病情好转，才再次从政参选首相。

45 岁以上人群，建议做结肠镜检查

“需要明确一点的是，70% 左右的溃疡性结肠炎的症状都是轻度的，许多患者，包括中度患者，都可以在门诊接受药物治疗，根据病变范围和病情活动程度选择药物类型和剂型，坚持用药。”郅敏认为，溃疡性结肠炎的治疗目标是控制症状，改善生活质量，诊治最佳原则仍是早发现、早治疗、规律随访。

病人经过医生的正规治疗，大多数可以恢复，极少数病情较重、多年不愈的溃疡性结肠炎病人中，有比正常人更多的几率发生大肠癌。

“由于病因并不明确，炎症性肠病目前无法治愈，但只要能早期诊断，通过药物、手术等综合诊治结合患者良好的自我管理，是可以得到有效控制的，保证良好的生活质量。”胡品津表示。如何判断自己有否炎症性肠病的表现？郅敏指出，炎症性肠病的腹痛、腹泻等症状，其他胃肠道疾病也会有，单靠症状很难判断，只能做肠镜检查，大多还要取病变组织做病理活检，才能确诊到底是不是炎症性肠病。

专家还建议，45 岁以上的人，无论男女、是否有症状、是否有危险因素，都应做一次结肠镜检查。如果是高危人群，如有结直肠癌家族史、肠道腺瘤史、癌症史，有排便习惯改变的，符合以下任意 2 项者：慢性腹泻、慢性便秘、黏液血便、慢性阑尾炎或阑尾切除史、慢性胆囊炎或胆囊切除史、长期精神压抑，则需要从 40 岁开始定期筛查结直肠癌，切断结肠息肉癌变之路。

科普

宝宝出水痘，你了解多少

文 / 陈莎（湖南省儿童医院感染科）

首先当发现宝宝有出水痘现象时，家长要尽快带宝宝治疗，在医生指导下用药及护理将事半功倍。水痘前期一般表现为体温莫名升高、哭闹、倦怠等，发现以上现象时要及时治疗。其次，出水痘时皮肤会很痒，宝宝容易忍不住去抓挠，引发更多地方感染。此时一般先将宝宝指甲剪短，再戴上防护棉布手套。第三，宝宝出水痘期间，要多吃清淡、易消化的食物，水果、蔬菜、牛奶、蛋类、粥等都不错，同时要避免吃辛辣、刺激、油腻的食物。第四，要为宝宝准备专用的毛巾擦澡，每天为宝宝擦洗身体。此外，出水痘期间宝宝用过的被褥、衣物、玩具都要消毒，衣物以透气、宽松、纯棉为宜。

宝宝骨骼发育，三点需注意

文 / 李梅（湖南省儿童医院骨科）

切忌同床睡。家长和宝宝同床睡会使宝宝的头、面部习惯性地向一侧倾斜，形成习惯性或姿势性斜颈，俗称歪脖子。左右交替哺乳或平卧睡姿，一般情况下可自行缓解。警惕牵手走。婴幼儿骨骼硬度差、弹性大，尤其两岁以下宝宝刚学会走路，家长长时间单侧向上牵领走，宝宝重心易发生偏移，这对骨骼发育不利。牵手走应注意左右手交换、轻轻领着宝宝小手。勿让走路过早。由于宝宝出生时骨骼没有完全钙化，包围在骨骼外面的是一圈软骨，宝宝一岁以内由于站立不稳，就会向内或向外用力，导致两边软骨发育不平衡，时间久了，容易影响腿部骨骼发育出现膝内翻或膝外翻，即常见的 O 型腿和 X 型腿。

孩子心理健康，从这几个方面做起

文 / 李思思（湖南省儿童医院 Picu1 科）

不要给孩子太大的学业压力。现在的家长平时对孩子的学习严格督促，从而忽视孩子的心理素质培养。在孩子成长过程中，心理健康影响因素有很多，尤其是在与比自己优秀的人比较时，容易出现自卑心理。当孩子遇到挫折时，家长要引导孩子正确应对，并且不要经常当着孩子的面将其与别人作比较。对孩子的情感成长进行引导。当孩子在遭遇大的挫折或面临人生重要时刻时，往往会有负面情绪，这些情绪将会对孩子成长带来严重影响。所以，家长在教育孩子时要注意掌握孩子情绪变化，当孩子遇到情感上的挫折或是学业压力过重时，家长要尽量鼓励安慰孩子，避免孩子出现不良心理状况。

四种食物对宝宝大脑发育有益

文 / 唐灵姣（湖南省儿童医院重症医学一科）

1. 鸡蛋。主要含有宝宝身体必需的 8 种氨基酸、丰富的卵磷脂以及钙、磷、铁等，有益于宝宝大脑的发育。但鸡蛋不易消化，一次不要给宝宝吃太多，制作也要精细。2. 香蕉。香蕉能帮宝宝大脑制造一种化学成分血清素，这种物质能刺激宝宝神经系统，对促进宝宝大脑功能有好处。3. 苹果。苹果含有丰富的锌，可增强宝宝记忆力，促进宝宝思维活跃。家长可选择做成苹果泥或苹果沙拉等。4. 核桃。核桃中所含脂肪的主要成分是亚油酸甘油脂，这种油脂可供给宝宝大脑基质的需要，而其含有的微量元素锌和锰是宝宝脑垂体的重要成分，可帮助宝宝健脑。宝宝还可多吃坚果，但一次不宜吃太多。