

腹泻腹痛、血便反复……得了难缠的溃疡性结肠炎怎么办

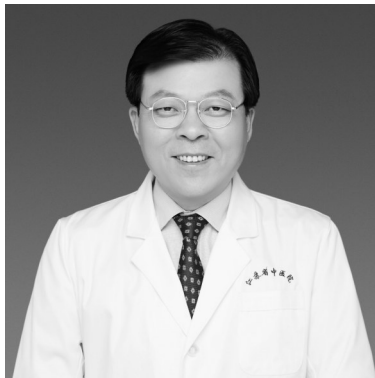
中医“组合拳”巧治“绿色癌症”



中医专病

频繁腹泻、腹痛难忍、甚至排出黏液脓血便……如果你正被这些症状反复折磨,很可能是遇到了一个难缠的对手——溃疡性结肠炎。这是一种让人身心俱疲的慢性病,因其病程漫长、难以治愈且反复发作,被称为“绿色癌症”。

在现代医学尚无根治方法的当下,传承千年的中医智慧能否开辟出新路径?本期《中医专病》,记者专访了江苏省中医院党委副书记、国家中医优势专科(肛肠科)学术带头人、江苏省名中医陈玉根教授,解码中医如何通过辨证施治,为患者打赢这场肠道的“保卫战”。扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



专家名片

陈玉根,江苏省名中医,江苏省中医药领军人才。主任医师(二级),临床医学博士,博士生导师。现任江苏省中医院党委副书记,国家中医优势专科(肛肠科)学术带头人,江苏省中医肿瘤系统生物学重点实验室主任。擅长中医药防治溃疡性结肠炎、肠癌、功能性肠病(便秘、腹泻)。

每10万人就有1人患病 已被列入重大慢性病

“陈主任,吃了您的方子,明显好多了,不拉肚子了,大便成型了,脓血也没了……”一大早,在江苏省中医院名医堂的诊室里,70多岁的老刘难掩激动。作为陈玉根教授的“老病号”,老刘自2013年确诊溃疡性结肠炎以来,一直坚持中医治疗。当年调理半年后病情得到控制,稳定了两年。2016年短暂复发后,实现了长达8年的病情稳定,直到2024年,麻烦才再次“敲门”。

“约三分之一的患者通过规范治疗可以实现长期稳定,老刘就是个典型。”陈玉根教授解释道,“另有三分之一的患者每年仍会出现不同程度的症状,还有三分之一的患者因个体差异,对常规治疗反应不佳,甚至出现耐药。”他一边调整药方,一边叮嘱老刘:“溃疡性结肠炎容易反复发作,需要终身管理。即使症状

消失,也必须定期复诊,把肠胃的微环境调理好。另外还要忌口,辣椒等刺激性食物不能吃,大肥肉别人吃三块,你只能吃一块,饮食清淡才能护好肠道。”

陈玉根指出,溃疡性结肠炎致病因素复杂,近年来患者人数明显增加。流行病学调查显示,我国溃疡性结肠炎患病率已攀升至约1/10万,即每10万人中就有一名患者,国家已将其正式列为重大慢性病之一。其背后,是高油脂、煎炸食品、过量咖啡等摄入的增加,正在悄然改变着国人的肠道环境。

陈玉根强调,溃疡性结肠炎有两个关键的临床特征,90%的患者首发于直肠,常伴有痛苦的里急后重(排便不尽感);90%的患者会出现黏液脓血便,严重时可能引发中毒性巨结肠、癌变等风险。

“目前,现代医学治疗溃疡性结肠炎主要依赖抗炎制剂、免疫抑制剂和生物制剂等,但能达

到黏膜愈合的患者只有50%。”陈玉根认为,个体差异大、药物副作用明显、部分患者耐药或无应答,再加上很多人症状缓解后自行停药,这些都是疗效不佳的原因。像老刘这样的患者,随着年龄增长,免疫系统修复能力下降,复发后的治疗难度也会增加。

不止缓解症状 “动态调方”降低复发风险

对于溃疡性结肠炎患者来讲,最痛苦的就是黏液脓血便。为此,陈玉根在传承吴门派名家朱秉宜教授“健脾与凉血结合”思路的基础上,研发了“凉血止血颗粒”。该方由黄芩、黄柏、地榆等组成,可快速控制症状,让患者第一时间看到疗效,增强信心。“不过凉血类药物多为寒凉之品,不宜长期使用,待脓血便控制后要及时转为健脾、清热、化湿为主的调理方案,这也是中医中药灵活施治的表现。”

由于90%的患者病灶位于直肠,局部给药尤为关键。“相比价格较高的进口灌肠剂和覆盖范围有限的栓剂,我们更倾向于使用中药灌肠疗法。”陈玉根介绍,团队在传承经验方的基础上,从古籍《嘉佑本草》中挖掘出“疮家要药”黄蜀葵花,进而研制出“黄葵敛肠灌肠液”。该制剂可直接作用于病灶,促进黏膜愈合。

此外,团队在基础研究发现溃疡性结肠炎患者的肠道中存在一个靶点,该靶点检测显示阳性的患者使用黄葵灌肠液的效果可能更好。“我们正尝试通过术前检测,筛选出最适合的患者群体,有望将疗效从70%提升至80%甚至90%,真正实现精准治疗。”目前,黄葵敛肠灌肠液已成为院内特色制剂,其循证研究于2024年获得国家自然科学基金中医药临床专病项目支持。

陈玉根强调,中医治疗的核心是“病证结合、辨证施治”,不是用一个方子包打天下,而是根

据每个人、每个阶段的“证”,来动态调整方案。比如早期出现脓血便时,用凉血止血颗粒快速控制症状,缓解后转为健脾化湿方药调理,完全缓解期也建议服用健脾扶正药物,增强免疫力,降低复发风险。

同时,团队也在推动中西医结合,在诊断和疗效评估中引入影像、内镜等客观指标,重症时合理使用西药。

未病先防至关重要 饮食、情绪、调理三管齐下

“溃疡性结肠炎与饮食、情绪、环境密切相关,‘未病先防’是关键。”陈玉根教授建议,日常饮食应减少高脂高油摄入,保持清淡。特别要警惕“发物”,如公鸡、鲤鱼、羊肉、老鹅等。对纯牛奶敏感的人群也要尽量避免摄入。

情绪管理同样重要。团队通过动物实验发现,长期处于压力下的鼠,肠道有益菌减少,有害菌增多,甚至脑组织中也出现了炎症因子。这说明,情绪压力不仅影响肠道,还会波及大脑。专家建议,每天中午走到户外,适度晒晒太阳,快走几步,出一点小汗,不仅能促进全身血液循环,带走炎症因子,还能促进多巴胺分泌,调节情绪和肠道菌群。

即使病情完全缓解,他也建议在医生指导下,根据自身体质,适当服用一些健脾的药食同源之品,如山药、茯苓、玫瑰花等,巩固健康,减少复发。

江苏首例! 一管“胶水”半小时解决下肢静脉曲张

专家提醒:出现症状莫拖延,别让“蚯蚓腿”变成“老烂腿”

“腿上爬满‘蚯蚓’,又痒又肿,走路久了酸胀难忍,这毛病缠了我三年,太折磨人了!”提起左下肢大隐静脉曲张,54岁的徐州睢宁市民周先生满是无奈。近日,他专程赶往江苏省中医院血管外科,成功借助国际前沿的静脉胶非热闭合技术,仅用半小时就摆脱了困扰多年的“蚯蚓腿”,这也是江苏省开展该技术的首例手术。 通讯员 孙茜 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



多年来被“蚯蚓腿”困扰,遗传可能是主因

周先生的静脉曲张始于三年前,起初左下肢静脉只是轻微迂曲凸起、酸胀,随着病情发展,静脉曲张愈发明显,还出现皮肤瘙痒、淤积性皮炎和下肢水肿,长时间站立或行走后酸胀沉重感加剧,严重影响日常生活和工作。多次治疗无效且症状反复加重后,他慕名前往江苏省中医院血管外科寻求帮助。

接诊的该科主任冉峰结合周先生的病史、家族史及临床体征,完善下肢静脉超声检查,明确诊断其为左下肢大隐静脉曲张C4级,属于中重度。

“像周先生这样被静脉曲张困扰的人不在少数。据统计,我国下肢静脉疾病患病率约为

8.89%,”冉峰介绍,静脉曲张被称为“慢性静脉功能不全”。当静脉瓣膜无法正常关闭,血液就会倒流、淤积,导致静脉压力增高、管壁扩张。“遗传是主要风险因素之一,约40%的患者有家族史。我们了解到周先生的母亲也曾确诊下肢静脉曲张,考虑遗传是患者发病的重要危险因素。”

高效闭合+微创,手术全程不到半小时

冉峰主任团队结合其对微创、快速康复、美观的需求,决定采用国际前沿的静脉胶非热闭合技术。

冉峰介绍,治疗静脉曲张,传统手术开刀创伤大、恢复慢、留疤痕;射频、激光等热消融技术虽创伤减小,但有热效应,易

损伤血管周围组织,且需肿胀麻醉,增加患者不适和麻醉风险。而静脉胶非热闭合技术,结合了高效闭合和微创优势,通过导管将静脉胶注入病变静脉,医用胶接触血液后迅速固化,像“粘合剂”一样闭合静脉管腔,阻断异常血流,从根源解决问题,大隐静脉主干无需开刀、无热损伤,实现超微创治疗。该技术优势突出:无肿胀麻醉,减少麻醉创伤与不适;无热损伤,提升手术安全性;大幅缩短手术时间。

4月27日上午,手术顺利进行。在超声引导下,冉峰通过细穿刺针穿刺大隐静脉,送入导管并注入静脉胶,操作精准流畅,仅用6分钟即精准完成左下肢大隐静脉大腿主干的闭合,手术全程不到半个小时,患者术中无明显不适。术后周先生左下肢

迂曲静脉消失,皮肤瘙痒、水肿等症状明显缓解,腿部恢复平整。因创伤极小,周先生术毕即可下床活动,恢复良好。

不是“影响美观”的小问题,及时治疗很关键

“很多人误以为这只是‘影响美观’的小问题,却不知如果不及时治疗,病情会逐步升级。”冉峰表示,经常在门诊遇到一些患者,由于治疗不及时,从最初的毛细血管扩张,到明显的静脉曲张,再到皮肤改变,有的甚至发展为“老烂腿”。

专家提醒,静脉曲张不可逆,早期症状易被忽视,拖延会

引发严重并发症,切勿掉以轻心。有家族遗传史、长期站立久坐等高危人群,需提高警惕,定期检查,出现症状及时就医。

那么,我们该如何预防静脉曲张?冉峰建议,在日常生活中要保持规律运动,加强小腿肌肉锻炼,如步行、游泳、骑自行车,增强“肌肉泵”功能,促进静脉回流;保持健康体重,减轻下肢静脉系统压力;避免久坐久站:定时改变姿势,活动脚踝,促进血液循环;休息时可以抬高腿部,让双腿高于心脏水平,帮助静脉回流;避免过紧衣物,需要时可考虑医用弹力袜;富含纤维的饮食有助于预防便秘,减少腹压增高对静脉的影响。