

周冬雨自曝“动不动就拉肚子” 腹痛腹泻超半年，当心肠易激综合征

近日,演员周冬雨在综艺节目《花儿与少年 2026》中透露,自己因为遗传原因,肠胃特别敏感,动不动就毫无征兆地拉肚子。她坦言这给自己带来不少麻烦,甚至担心拖累团队的行程进度。其实早前录制《中餐厅》时,她就曾因水土不服频繁腹泻,还专门做过肠胃镜检查。不少有医学知识的网友猜测,她得的可能是“肠易激综合征”。这是一种什么病?为什么环境改变会影响我们的肠道?记者采访了相关专家。扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

情绪和饮食共同刺激敏感肠道

肠易激综合征是一种功能性肠道疾病,本质是肠道功能发生了紊乱。

江苏省中西医结合医院消化科主任中医师滑永志在接受记者采访时指出,它的诊断主要依据临床症状,往往需要先通过胃肠镜等检查,排除肠炎、溃疡、息肉等器质性病变。不过对于没有高危风险的人群,尤其是年轻人,如果症状典型,也可以先做一些简单无创的检查,比如粪便隐血和粪便钙卫蛋白检测。如果粪便隐血阳性或者粪便钙卫蛋白明显升高,就属于“报警”信号,提示胃肠道可能有问题,必须进一步做胃肠镜检查;如果阴性,可以暂时观察治疗。但是,对于年龄超过40岁,有不良生活习惯,或者有肿瘤家族史的这一类高危人群,还是建议积极检查胃肠镜。

出现哪些症状就要怀疑是肠易激综合征了?滑永志说,最关键的是腹部疼痛或腹部不适,

而且这种不舒服和排便关系密切,比如一感到肚子难受,就马上想上厕所,上完之后疼痛或不明显缓解。另外,排便可能表现为腹泻,也可能表现为便秘,目前来看表现为腹泻的人群更多一些。如果这种情况反复出现,持续半年以上,并且最近三个月里每周至少发作一次,那就需要高度警惕是肠易激综合征了。

周冬雨在节目里提到,因为遗传基因的问题,不管吃的东西对还是不对,都会突然拉肚子。对此滑主任明确表示,目前没有证据表明肠易激综合征是遗传性疾病。家里好几个人有类似症状,更可能是因为饮食习惯、生活方式或者性格特点相近造成的,并不是基因在传递。

那真正的“罪魁祸首”是什么?滑永志介绍,肠易激综合征的发病机制比较复杂,目前医学界主流认为是“脑-肠轴”紊乱,简单来说,就是大脑神经系统和肠道神经系统之间的协调出了岔子。此外,内脏高敏感、饮食刺激也会诱发症状,而情绪在其

中扮演了最重要的角色。比如很多学生一考试就拉肚子,出门旅游换个环境就“水土不服”,其实都是情绪变化加上饮食变化,共同刺激了敏感的肠道。“胃肠道是人体最大的‘情绪器官’,生气时‘气得吃不下饭’,就是情绪导致身体不适的真实例子。”滑主任特别强调。

肠易激“难断根”,生活方式调整同样重要

周冬雨在节目中还透露,自己会随身携带常用的肠胃调理药,发作时及时缓解不适。

滑永志表示,目前肠易激综合征的治疗难点在于容易反复,很难“断根”。很多患者吃药时挺好,一停药又犯,反反复复,非常折磨人。

目前西药在这方面没有特别突破性的新药,所以不少医生会转向中药治疗。中医讲究“一人一方、辨证论治”,根据每个人的体质辨证开汤药,效果往往不错,尤其擅长疏肝理气,因为中医认为焦虑、烦躁、生闷气都属

于“肝气郁结”,用疏肝的药配合常规抗焦虑药,患者反馈普遍比单纯止泻要好。如果焦虑或抑郁情绪很明显,还需要去心理科做专业干预,通过心理疏导或药物,打破“越焦虑越拉,越拉越焦虑”的恶性循环。

当然,药物治疗只是一部分,生活方式的调整同样重要。滑永志给出了几条实用建议:

第一,饮食上要多留意。每个人的诱发食物不同,需要自己观察总结。常见诱因有生冷食物、容易产气的食物(比如豆类、西蓝花、卷心菜、萝卜等)、高淀粉粗粮(比如红薯、山药、南瓜、玉米等)、乳制品,还有酒精、咖啡、浓茶、辛辣调料等。特别提醒,市面上很多无糖饮料里的人工甜味剂,如木糖醇等,也可能诱发病状,奶茶也建议少喝,发作期暂时避开这些食物。

第二,稳住情绪,别跟自己较劲。保持心情愉快,尽量减少焦虑和抑郁。可以试试冥想、散步、跟朋友聊天,或者培养一个能让自己放松的爱好。

第三,规律作息,适度运

动。三餐定时,别熬夜,保证充足睡眠。如果睡眠质量差,可以找医生开点助眠药,睡眠好了,肠道也会跟着稳定一些。运动要适度,别过度疲劳。

滑永志表示,肠易激综合征虽然不致命,但特别影响生活,严重的患者甚至不敢出门,因为随时可能要找厕所。这类人群最需要综合治疗,药物、饮食、心理、作息多管齐下,“如果大家有类似困扰,别过度恐慌,及时去消化科就诊,听从专业医生的评估和指导,绝大多数人都能得到很好的控制。”

戴着智能手环入睡,皮肤为何会被“烫伤”

专家提醒:警惕过敏和长期的温热刺激

“平时就只开睡眠,血氧、心率这些都没开,听别人建议把腕带也换了,怎么还是被‘烫伤’了。”近日,市民小尹(化名)买了一款智能手环,第一天晚上戴着入睡之后,隔天一早就发现整个腕带一圈的皮肤都起了红疹,且瘙痒、起疱。换掉腕带之后,贴着机身的皮肤依旧如此,无奈选择了退货。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

低温“烤”出来的皮肤病,不止低温烫伤

记者发现,和小尹有相似经历的人不在少数,他们在长期佩戴手环手表后,手腕一圈的皮肤会出现不同程度的粗糙、变厚、变硬,甚至“烫伤”等现象。“心率绿光导致光老化”“手表漏电灼伤皮肤”“材质过敏”“低温烫伤”等说法在社交平台广泛流传。对此,江苏省人民医院逸夫医院皮肤科主任医师代晓丽在接受采访时表示,这多和火激红斑慢性温热刺激以及接触性皮炎密切相关。

“绿光致光老化、漏电灼伤”等这些说法,目前并没有医学证据的支撑。而关于设备发热,很多人混淆了火激红斑与低温烫伤两个概念。”代晓丽解释,很多人以为手表发热带来的皮肤改变就是低温烫伤,实际上二者发病机理并不相同。“一般来说,低温烫伤需要皮肤长时间接触40~50℃的热源,典型见于热水

袋、暖宝宝等长时间贴敷皮肤,接触时人体会有明显的灼热感。智能手表、手环正常工作很难达到这样的温度,由此造成低温烫伤的概率也很低。”

火激红斑是皮肤长期受到不足以直接造成烧伤的温热刺激,从而产生的慢性皮肤损伤。“持续的热量反复作用于局部皮肤,会形成持久不退的红斑,后续还可能出现网状色素沉着、毛细血管扩张。它一般不会起大水泡,皮表是完好的;而低温烫伤的皮损可能直达真皮深处,更容易留疤。”代晓丽介绍,生活里常见有人习惯把笔记本电脑搁在大腿上办公,大腿皮肤长期受电脑散热影响,就会诱发这类皮损;还有手机长时间紧贴身体局部,同样可能出现类似情况。

当然,火激红斑多属于长期累积损伤,需要反复、持续性的热刺激才会显现症状。如果损伤程度较轻,及时脱离热源,皮损可以慢慢自行恢复。但倘若长期置之不理,红斑、色素沉着

就很难消退。“虽然发生率极低,但长期反复的火激红斑皮损,存在诱发鳞状细胞癌的潜在风险,不可掉以轻心。”代晓丽提醒,长期温热刺激,还会加速局部皮肤水分流失,造成手腕皮肤干燥、粗糙发硬。

过敏也可能是“元凶”,镍致敏尤其高发

此外,过敏是佩戴这些智能手环、手表后皮肤出现问题的另一大主要原因。手环、手表表带材质包含橡胶、塑料、金属等多种材料,部分人群会对其中成分产生过敏反应,诱发接触性皮炎。

“比如金属镍、金属铬、橡胶成分、染料、黏合剂中的残留物等,都可能作为过敏原渗透进皮肤,引发过敏反应。特别是镍,它属于人群高发致敏物。过敏反应在急性期表现为红斑、丘疹、瘙痒等。”代晓丽坦言,当这些手表、手环等紧密贴合手腕时,会形成一个密闭、温热、汗液



蓄积的微环境,即便每天会取下清洗,皮肤长时间被汗液浸泡,对皮肤产生额外刺激,屏障功能依旧会受损。

如果皮肤问题反复出现在手表、手环的佩戴接触区域,首先要停止佩戴,观察皮肤变化。火激红斑在去除热源后可以恢复,若是过敏导致的皮损,在切断过敏原后也都能规避风险。

“如果皮损长时间不见好转,或是伴随瘙痒、疼痛,要及时前往皮肤科就诊。必要时可通过斑贴试验明确过敏原,考虑更换为尼龙、织物等非金属表带、腕带,以规避镍、铬等金属过敏风险。”代晓丽提醒,不要自行反复搓洗、过度摩擦患处,避免进一步破坏皮肤屏障。

省版分类

企业公告、寻人启事、商务招商
房产信息、招聘求职、遗失声明

友情提示:本报按《广告法》的要求对所有刊登信息的手续都严格进行审查,仍不敢保证每一条信息的真实性,请客户认真核实,如不确定建议事先咨询律师或相关部门,所产生的一切纠纷均自行负责。

订版热线:

电话:025-84720079 15951803813

电话:13813874450 13809039462

电话:025-84463289 13770559486

淮安:18652309079 盐城:18913964918

南通:13615214418 苏州:13913116125

镇江:15052996039 昆山:0512-57319378

无锡:13913045798 常州:13861293584

公告

专栏

债权转让通知书

盐城德安德新材料科技有限公司:根据盐城仲裁委作出的盐仲【2025】裁字第870号裁决书,北京市建壮咨询有限公司苏州分公司依法享有对你公司的合法债权,现通知你司,该笔债权已全部转让给北京市建壮咨询有限公司江苏分公司,之前新旧债权人分两次向你司发出债权转让通知后,均被你司拒收!现再次通知:从公告登报之日起7天期满后,你司直接向新的债权人偿还债务。特此通知!

遗失

专栏

宁波金桥汽车销售服务有限公司遗失
LSKG47C177D067346
(NO.1199454)、
LSKG4GC16TA093664
(NO.1167239)、
LSKG5GC19TA096264
(NO.1170297)
LSKG4GC115A130151 (NO.1089110)
合格证。声明作废