

腹泻非小事

崔娜娟（北京中西医结合医院，北京 100039）

腹泻是消化系统常见病症，如果不重视可能会带来较严重的后果。本文就腹泻的中西医病因、诊治进行简要介绍。

腹泻的定义

腹泻，即排便次数每日大于3次，粪便量每日大于200g，粪质稀薄。如果腹泻超过4周，则为慢性腹泻，可能提示身体有较严重的问题。

腹泻的原因

引起腹泻的原因有多种，需要仔细甄别。

胃肠道的原因

如肠易激综合征，是一种功能性疾病，患者可呈持续性或间歇性腹泻，往往伴有腹胀、腹痛，与精神、情绪等有关；肠结核、痢疾、伤寒等肠道感染性病变，滥用抗生素造成肠道菌群失调及艰难梭菌感染所致的伪膜性肠炎也可出现腹泻；胃肠道的肿瘤、息肉等占位性病变，各种原因引起的小肠吸收不良，寄生虫，炎症性肠病，还有手术或放化疗等，可引起肠道病变或肠道菌群出现异常，进而发生腹泻。

胃肠外的原因

如肝、胆、胰等疾病可引起腹泻，因为胆汁和胰液在食物的消化过程中起着非常重要的作用。当患有慢性肝炎、胆道疾病、肝胆胰腺肿瘤等疾病时，因为胆汁或胰液分泌不畅，可出现脂肪、蛋白质等消化不良而腹泻；一些慢性肝病，如肝硬化等患者往往因营养不良、低蛋白血症等，造成胃肠道水肿，致使肠道微生态失衡，引发腹泻。

此外，全身性疾病也可以引起腹泻。如甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退、甲状旁腺功能减退、肾上腺皮质功能减退、糖尿病、内分泌肿瘤、累及消化系统的自身免疫性疾病等。

腹泻的诊疗

腹泻严重会导致脱水、电解质紊乱或酸碱失衡，严重时可能导致休克、肾功能异常，还会诱发心脑血管疾病，如心肌梗死、脑梗死等。因此，要高度重视腹泻，及时就医。

出现腹泻时，尤其是慢性腹泻时，要进行多方面的检查。除了血、尿、便常规检查，还要进行内分泌、自身免疫等多方面的实验室检验，必要时进行胃肠镜、小肠镜、腹部B超、腹部CT或核磁共

振等明确腹泻的原因。比如查明是感染性腹泻，要积极控制感染，而不是强力止泻。

中医对腹泻的认识

关于腹泻，在《中医内科学》命名为“泄泻”。中医古籍《内经》中，有“濡泄”“洞泄”“飧泄”“注泄”“溏糜”“鹜溏”等关于泄泻的记载，并对病因病机做了较详尽的阐述，如“春伤于风，夏生飧泄”“清气在下，则生飧泄”“湿胜则生濡泄”“暴注下迫，皆属于热”“澄彻清冷，皆属于寒”等。

中医认为，泄泻的病位在脾，涉及肝肾，发病原因与感受外邪、饮食不当、情志失调、脾胃虚弱等有关，发病的关键在于脾虚湿盛。根据病程分为暴泻和久泻。其中，暴泻多以外邪或饮食所伤的实证为主，常见于暑、秋季节，辨证要区分寒湿、湿热、与暑湿等邪气；久泻则以虚证为主，当辨别是脾虚还是肾虚，是否兼夹肝气郁滞。治疗用药相当考究，初期不建议补涩收敛，久泻患者则注意勿伤及机体的气阴。对于虚证患者补益不可过量，热证患者清热亦不可过寒。除了中药治疗，还可以借助针灸、艾灸、拔罐、推拿、按摩等中医技术来治疗腹泻，疗效也相当理想。在《医宗必读》中，总结出了治疗泄泻的九个方法，即淡渗、升提、清亮、疏利、甘缓、酸收、燥脾、温肾、固涩。

抗生素及止泻药的应用

腹泻按照病因不同，分为感染性和非感染性腹泻。只有明确是细菌感染等，才能应用抗感染药物。如果是病毒性感染，采用抗病毒治疗，而非感染性腹泻一般不使用抗生素。

此外，还有一个用药误区就是“见泻就止”。比如对于急性腹泻，是机体重要的保护性措施，能将肠道内的“毒物”迅速排出体外，不能盲目止泻。原则上讲，止泻药只适用于非感染性腹泻，而感染性腹泻一般不用。尤其是在急性期、炎症及中毒症状（如高烧）较明显、脓血便较多时，不可使用止

泻剂。如急性发作期呕吐、腹泻、脱水情况较严重，应立即静脉补液或口服糖盐粉，并注意酸碱平衡。到了恢复期，病情明显好转，大便不带脓血仅是水分较多时，也可短时服用止泻剂。

脱水干预

对于轻度脱水患者，液体需求量一般在 90 ~ 120 mL/kg。通常来讲，患者需要应用林格氏乳酸盐溶液及氯化钾进行静脉补液。如患者能够饮水，可应用 ORS 液补钾。在补液过程中，至少每 1~2 h 评估一次脱水状况。对于排便量继续增多的患者，再次评估间隔需要缩短。如中途再次产生脱水症状，可加快 ORS 液补充速度。

腹泻比较严重的患者多伴有中重度脱水的情况。此时，需要采取静脉给液的方式进行扩容。例如：体重在 50 kg 的中度脱水成年患者，整体体液缺失一般为 5 L，此时需要在 30 min 内给予 2 L 体液，剩余 3 L 一般限定为 3 h 内完成。对因霍乱病水样便引发的体液损失，在脱水状态被纠正后需给予超出常规量以外的 ORS 液。

腹泻的预防

(1) 锻炼身体，增强体质。中医认为“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”，因此提高机体自身的免疫力，增强脾胃功能是预防腹泻的关键。

(2) 饮食节制，避免进食不洁食物，勿暴饮暴食，养成良好的手卫生习惯，做到饭前便后洗手。

(3) 作息规律，尤其夏季勿贪凉饮冷，避免感受寒湿之邪。

(4) 保持情绪稳定，饮食宜清淡、易消化，并富有营养，忌辛辣、肥甘厚味。

结束语

腹泻为常见病症，诱发诱因多种多样，一旦出现应及时就医，不可盲目用药。