

拉肚子就吃止泻药？这个常识有问题

杨 虎

江安县中医医院 644200

【中图分类号】R57

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-074-01

在生活中，拉肚子是常有的事，拉肚子指的便是当天的排便次数明显超过了平日的习惯频率，并且飞边处于稀薄状态，有的患者的粪便还含有黏液脓血，有的患者的粪便中还含有没有消化完的食物以及其他的病理性的内容物。对于腹泻的患者来说，常常会伴有排便的急迫感，肛门会感觉到不适，并且还有失禁的情况发生，一般在季节交替的时间是发生拉肚子地高发时间段。我们通常认为拉肚子与胃肠道发生感染有一定的关系，但是实际上，拉肚子可能也与非感染因素有一定的关系，例如患者存在胃肠道内不洗手的高渗性的食物积蓄、食物形态或是胃肠动力发生改变等，这些都可以引起患者发生拉肚子的情况。

虽然拉肚子是常见的一种情况，但是这并不是一种可以小觑的疾病。在炎热的夏季，由于气温的逐渐升高，细菌会大量繁殖，“食凉”的现象变得非常普遍，大家开始喝冷饮、吹冷风、喝凉茶等。但是无论是抵抗力低下的老人和孩子，还是精力充沛的年轻人，都有可能一不小心就会引发急性腹泻的情况，这种危害是不容小觑的。主要的危害有以下几个方面：1、脱水、酸中毒。急性的腹泻一般是水泄样的腹泻，机体内的水分流失很快，极易引起换着发生脱水，严重时患者会无尿，最终导致部分的代谢产物积聚在体内，引起人体发生中毒，使得患者出现疲乏无力、呼吸异常以及神经系统的紊乱的情况。2、心脑血管疾病。对于突发性的心脑血管疾病的中老年急性腹泻，可能会导致患者发生死亡的情况。在腹泻时，人体中大量的水分和钠、钾等元素会流失，导致血液变得浓稠，酸碱度会失衡，神经功能会失常，心率会变得紊乱，容易诱发血栓的形成，增加患者发生心肌梗死、中风、猝死等情况。3、诱发和加重患者的肠胃疾病。由于腹泻会降低患者消化功能的抵抗能力，尤其是对于肠道和胃部的影响最大。反复和长期发生腹泻以后，会导致患者的肠道黏膜屏障受到损伤，会慢慢出现炎症，并在一些代谢产物以及细菌霉的作用下形成肠息肉或是溃烂等疾病，还有可能会诱发患者的癌细胞生成。4、降低患者的抵抗力。肠道对于我们人体来说，不仅是消化吸收营养的重要器官，也是人体最大的免疫器官，因为肠道汇集了人体 60% 的免疫细胞。如果人体的肠道功能发生疾病，也就意味着人体的免疫功能受到了影响，会比平常更容易患疾病。

对于我们来说，很多次发生腹泻都会立即使用止泻药，但是殊不知，有 40%-60% 的急性腹泻患者就是因为服用错了止泻药而丧失了生命。因此，对于急性腹泻的情况，并不是所有的都能够用止泻药来进行解决。在夏季，我们的腹泻一般是由于细菌和病毒的感染所引起的，如果在这种情况下就立即服用止泻药，只会使得有毒的物质在人体内残留，会加重患者的肠道环境的损害，威胁肠道中有益的细菌。这样一来，会有很大的可能性诱发更加严重的肠道疾病。因此，出现这种情况时，我们一般会建议患者在不超过一天三次腹泻的情况下大量补充水分，吃点清淡的粥，并补充一些淡盐水，而不是着急地使用止泻药和抗生素。有的患者无论是何种原因引起的腹泻，都使用抗生素来进行治疗，殊不知，肠道功能紊乱、乳糖不耐受、消化不良、食物中毒等情况，如果使用抗生素进行治疗，根本无法杀灭葡萄球菌等病毒或是寄生虫。并且，肠道中的有益菌、

有害菌以及中性菌三种细菌处于相对抗衡的状态，如果使用抗生素，会在杀害有益菌的同时杀灭有益菌，这种情况下还会造成抗生素不敏感，最终导致病菌大肆地繁殖，破坏人体肠道中的菌群环境，加重病情。因此，如果病情十分严重，就应该及时要医院进行化验，明确致使腹泻的病因，再根据医嘱进行用药。还有的患者对于腹泻置之不理，其实这也是错误的，因为腹泻虽然是一种自限性的疾病，但是如果毫不在意，就有可能出现更大的隐患。因为细菌和病毒等微生物会在生长繁殖的过程中产生一些肠毒素和神经毒素等有害的物质，如果没有进行有效地干预，会被人体吸收并造成不同程度的危害，例如出现头疼、腹痛、肌肉麻痹、呼吸衰竭等。因此，医生一般会建议患者在兼顾排毒的同时进行止泻。这样可以减少对人体的伤害。对于比较轻微的腹泻，医生会建议患者加强对可溶性的膳食纤维的摄入。对于腹泻刚刚好的患者也不应该掉以轻心。

对于腹泻来说，最重要的还是在改善肠道的环境。虽然饮食的不卫生是引起我们发生腹泻的一个重要原因，但是还是有不少的人在吃同一桌饭菜时出现腹泻的情况，有些人却没有任何的感觉。造成这种两极分化的情况到底是因为什么呢？关键就在于人体肠道环境的差异。如果患者的肠道生态环境发生失衡，有益菌的数量不足，就可能会导致患者的菌群发生紊乱，这是造成患者发生腹泻的一个重要原因。如何改善我们的肠道环境呢？主要的方法可以从以下两个方面着手。1、补充可溶性的膳食纤维。对于膳食纤维来说，有的纤维有溶性，但是有的却不可以。虽然无论是可溶性的膳食纤维还是不可溶解的膳食纤维，对于肠道的环境都有一定的改善作用，只是侧重点不一样。在临床上，新鲜的蔬果以及粗粮这类不可溶性的膳食纤维主要在调节患者的便秘问题；而小麦、藻胶、果胶等可溶性的膳食纤维主要用于改善患者的腹泻情况。因此，对于腹泻的患者来说，可以多食用一些富含可溶性膳食纤维来兼顾“排毒”以及止泻，还可以在根本上预防和辅助治疗患者的腹泻情况。补充益生菌也是一个治疗腹泻的常用方法。对于经常发生腹泻的患者来说，这往往预示着患者的肠道内的菌群发生失衡，有益菌的存活率较低甚至可能是数量不足，因此，补充外源性的益生菌显得尤为重要。在有益菌的数量不足时，患者肠道中的有害菌就会大肆地繁殖，中性菌也会转化为有害菌。如果没有及时调理患者的这种情况，就会加快患者肠道环境的恶化，会提高患者肠道发生疾病的概率以及发生恶化地风险。尤其对于中老年人以及体弱多病的人群来说，体内的有益菌会比正常人少，因此，更加有必要进行有益菌的补充。不少人选择喝酸奶来补充有益菌，但其实酸奶中的有益菌需要经过胃酸、胆汁以及胰酶的分解变得失去活性，因此它们对于肠道环境的改善就显得微不足道了。只有数以十亿的活性益生菌才能够对我们的肠道起到调节作用，所以我们需要选择补充益生菌专用的益生菌制剂来进行肠道环境的调节。

俗话说，是药就有三分毒。在发生腹泻时，我们应该合理进行止泻药的使用。在自己无法解决的腹泻情况时，应该及时寻求专业医生的帮助。