

消化道疾病竟然和情绪有关?

这些情绪过多可能毁掉你的健康



有一句英语俗语“Have butterflies in one's stomach”，直接翻译的话，就是一个人胃里有很多很多只蝴蝶在飞，常用来形容一个人超级紧张，心情忐忑不安、七上八下。

不得不说，这个比喻也太形象了。不过，越来越多证据证明，肚子里与情绪相关的恐怕不只是胃，而是整个消化道；另一方面，消化道与脑子的联系，比我们原来以为的，要紧密得多。



1 100多年前，已发现“肠-情绪”关联

早在1915年，生理学家沃尔特·坎农(Walter Cannon)就在他的《消化的机制(The Mechanical Factors of Digestion)》中写道，当动物感到害怕时，动物的胃功能会发生变化，而近似的状况，在人类身上也能观测到。

一方面，胃肠的感受会影响情绪，比如，吃了高糖高盐高热量的“罪恶”食物，会感到心情愉悦，而饥饿时脾气会暴躁；另一方面，情绪似乎也能反过来影响胃肠道的

反应，比如，见到让人恐惧、害怕的东西，会感到恶心、作呕，遇到紧张的事情，会感觉没有胃口；但“酒逢知己千杯少”，遇到开心的时刻，又忍不住食欲增加。

是什么造成这样看起来毫无关联的器官之间的联动呢？在19世纪中叶，人们发现了肠神经系统(enteric nervous system, ENS)，这是理解神经系统与消化系统互动的一个重大科学突破。

科学家提出，肠道神经系统并不是

仅存在于人类或哺乳动物中，它的同源物可以在整个动物界中找到，包括昆虫、蜗牛和海绵动物。

因此，为了确保对我们内部环境(对更原始的动物而言，则是其腔内环境)所提出的挑战做出最佳反应(如战或逃反应)，在演化过程中，不论是蛔虫大脑的神经节，还是更高级哺乳动物的大脑，都可能是原始但同源的肠道神经回路演化而来的。

3 可将消化道比喻为“情绪器官”

时至今日，我们对脑、肠联系知晓得越多，就越发现我们不知道的更多。

尽管科学家推断，多种慢性病和脑、肠道神经系统的联系失调相关，但拿得出手的确凿证据的，却仅有几种疾病，比如功能性胃肠疾病(FGID)、炎症性肠炎、饮食紊乱(特别是肥胖症和厌食症)。而更多的研究，还在探索肠道活动如何影响人体新陈代谢，例如脑、肠失衡是否增加或减少患上二型糖尿病等健康问题的风险？是否和阿尔兹海默病的早发有关联？

脑肠相互作用是一个新兴的领域，我们仍然有很多要学习的东西，将消化道比喻为“情绪器官”甚至不足以描述它在身体中的特殊性。当然更多的时候，思考如何让它感到满意，比了解它的复杂来得更迫切。

记者 乐晓立
通讯员 王元卓 洪阳 整理

2 胃肠疾病，用情绪药物医治？

消化科里，有一种可能算是比较“难搞”的疾病——肠易激综合征。这其实是一种常见的胃肠道疾病，全球每10个人中，可能就至少有1个人患有这种症状。

这是一种功能性疾病，以慢性腹痛和排便习惯改变为特征。据估计，虽然它不是致命的，但对患者的生活产生负面影响。例如，它可能会对患者的工作、学习和社交生活造成影响，甚至会导致患者心理健康的问题，如抑郁和焦虑。

说它难搞是因为它病因尚未查明，它

可能与肠道和中枢神经系统之间的复杂交互作用失调相关，但具体失调的机制尚未明确，另一方面，100个患IBS的患者，可能有100种不同的治疗方法，这些非常个体化的方法，包括改变饮食习惯、增加锻炼、减少压力和接受心理治疗。

除了常规手段，部分患者可能还需要用到抗抑郁药物减轻症状。

多年来，研究人员和医生认为是焦虑和抑郁导致IBS。然而，有一些研究却得出截然相反的结论，研究者发现，胃肠

系统中的刺激，反过来向中枢神经系统(CNS)发出信号，从而引发情绪变化。而抗抑郁药物，可能参与中断这种传导过程，同时改善情绪和胃肠表现。

除了肠易激综合征之外，还有其他胃肠道疾病需要使用精神科药物治疗。其中包括功能性消化不良、功能性胃肠症状、胃食管反流病等。这些疾病都是通过神经、内分泌、免疫调节网络而导致的，与精神疾病有关联，因此精神科药物可以改善相关的症状。

作者 | 陈墨螯 流行病学与卫生统计学硕士 审核 | 唐芹 中华医学会科学普及部主任 研究员

肩部疼痛就是肩周炎吗？

或许与这些疾病有关，别掉以轻心！

大家几乎把所有的肩关节疼痛和活动障碍都被称之为“肩周炎”。其实肩周炎的发病率很低，绝大多数肩关节疼痛可能都不是肩周炎！而可能是“肩袖损伤”，肩周炎占比很小。那么什么是肩周炎，什么又是肩袖损伤呢？

什么是肩周炎？

肩周炎又名“冻结肩”，是由于肩关节周围软组织(滑膜、关节囊及韧带)炎性变而引起的肩关节疼痛和活动功能障碍。

哪些人容易患肩周炎呢？肩周炎好发于40岁~70岁的中老年人，在这个年龄段有2%~5%的患病率，女性较男性多见，左右手无明显差异。合并有糖尿病、颈椎病、缺血性心脏病、甲状腺机能亢进、胸腔的病变、创伤等疾病的患者患肩周炎的几率稍高。

如何判断自己是不是患了肩周炎？

首先，年龄上多见于中老年。其次，起病缓慢，肩痛逐渐加重，肩外旋困难，很快肩关节僵硬，向各方向活动均受限。再者，肢体没有麻木等感觉障碍。持续3个月到半年左右可自行缓解。

青少年无肩部外伤史的肩痛者不是，疼痛时轻时重、反复发作不是，早期肩外旋不受限(手能摸到后枕部)者不是，后期肩关节不僵者不是，肩臂麻木者不是，中老年有明确肩部外伤史者不是，如肱骨近端骨折等。

肩周炎如何治疗？

肩周炎的首要治疗目标是缓解疼痛并恢复关节活动度。

药物治疗 非甾体类药物(西乐葆、芬必得、扶他林、布洛芬等)和痛点封闭可有效快速缓解疼痛。

红外线及微波治疗 能改善局部血供，促进炎症消散。

肩关节推拿治疗 也有一定的效果，但手法宜轻，适可而止，切忌使用暴力！否则容易合并骨折，造成副损伤。

肩关节功能锻炼 治疗的关键措施，不论采用何种方法治疗，都必须配合功能锻炼。这与肩袖损伤不同，后面会讲到。

肩关节镜下松解手术治疗 对于病程长、疼痛重、经保守治疗疗效差、严重影响工作和生活者，可以选择肩关节镜下松解手术治疗。

如果肩痛不是肩周炎，是什么疾病？

其实肩痛最常见的是由于肩峰撞击或老年退行性变导致的肩袖损伤。

本病常在需要肩关节极度外展的反复运动中(如棒球、自由泳、仰泳和蝶泳、举重)的体育爱好者中发病率较高。而中老年患者随着年龄的增长，仅仅是从事简单的日常活动也可能导致肩袖的改变，比如肌腱变薄或供血不足，导致肩袖老化退变，从而发生破损或断裂。

肩袖损伤疼痛的特点是什么？

不少患者的疼痛是肩部受伤后当时很疼，但第二天减轻，隔日疼痛又加重，很多人晚上也可能出现疼痛，影响睡眠，甚至晚上有被疼醒的情况。有些肩袖损伤的患者在做胳膊伸直向内旋转(亦即空杯实验，拿一杯水把水杯倒空时的动作)和向外伸展动作到一定程度时疼痛最明显，过后消失(疼痛弧)。其中“夜间痛”是肩袖损伤特有的特征，如果夜间肩部疼痛痛醒了，或者说疼痛影响睡眠，那大概率是肩袖损伤了，需要到医院进行检查治疗了。

肩袖损伤如何治疗？

保守治疗 损伤较轻的患者可选择保守治疗。最重要的是肩部制动休息，不同于肩周炎患者，此类患者不建议进行肩部功能锻炼，因为这样可能加重肩袖损伤的程度。在休息过程中如果疼痛明显，可以配合物理治疗及药物治疗。物理治疗主要有冰敷、中频电、低频电、短波以及超声波等，根据患者不同的情况选择不同的理疗方式。

手术治疗 如果损伤严重，肩袖完全撕裂或者经保守治疗3个月~6个月效果不明显的患者，需进行手术治疗。目前多采取关节镜下肩袖缝合的方法，对于情况不允许或者损伤较大的患者则可以选择小切口手术，具体手术类型应根据患者的具体情况来确定。手术之后一般需要佩戴护具6周~12周。佩戴护具期间，要在专业人员的指导下进行功能康复训练，一般6周后进行主动的训练，待其部分愈合后在专业康复师的指导下可以进行手法牵拉及肌力训练，进而进行恢复性训练以回归日常生活和体育运动。

记者 乐晓立
通讯员 王元卓 洪阳 整理

作者 | 郭庆华 上海市第七人民医院关节外科 主治医师