

“我的肠子怎么变黑了?”



在临床或体检时做完肠镜检查后，一旦发现有结肠黏膜发黑的情况，很多人会焦急地问一句：“我的肠子怎么变黑了？”对于结肠黑变病，记者采访了潍坊市人民医院健康管理中心的李香丽医生。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 王娜

Q1 什么是结肠黑变病?

结肠黑变病是一种非炎症性代谢疾病，是结肠黏膜固有层内巨噬细胞含有脂褐素样物质的一种黏膜色素沉着性病变。从结肠黑变病的首次提出至今有一百多年的历史，我国发病率小于6%，老年人占多数。随着经济发展、饮食

结构及生活环境的变化，结肠黑变病发生率不断上升。

资料显示，男性多于女性，但是近年来，不少女性服用减肥药、保健品，结肠黑变病在年轻女性人群中发生率逐渐上升。

Q2 结肠黑变的原因有哪些?

慢性便秘且便秘病史较长。可能是滞留的食物残渣经细菌分解后，被肠道消化酶转化为色素颗粒所致。

长期大剂量的滥用蒽醌类药物。蒽醌类泻药主要包括大黄类、芦荟、番泻叶、牛黄解毒片、排毒养颜胶囊等。蒽醌类泻药主要成分为蒽醌类衍生物，促进肠腺黏液分泌，通过刺激大肠神经来加强肠道蠕动，达到通便致泻的作用，但其会导致肠黏膜屏障的破坏及结肠上皮

细胞凋亡，被巨噬细胞吞噬后迁移到黏膜固有层，从而形成黑变病。另外，蒽醌类泻剂本身色素可被肠黏膜吸收导致黑变病。

有一部分病人与微量金属元素或矿物质如铁、镁、硅酸盐、钙、钡、锌、铅、镉、镍和锰等摄入有关。还有一小部分病人是由慢性炎症性肠病及溃疡性结肠炎和慢性腹泻导致的结肠黑变。另有研究发现，雌激素下降可引起结肠黑变病的发生。

Q3 结肠黑变病的症状有哪些?

结肠黑变病无特异性症状和体征，多在结肠镜检查时发现，主要临床表现有便秘、腹泻、腹胀、肛门坠胀，少数患者有下腹部隐痛和食欲欠佳。

内镜下正常结肠黏膜是淡红色的，而且看起来光滑平坦，黏膜表面的小血管纹理清晰可见。结肠黑变病则表现为褐色或黑褐色色素沉着性改变，呈现出颗粒状、网络状或者豹皮、蛇皮样的改变，间断或连续性分布。

根据肠黏膜色素沉着的程度，分为Ⅲ度：Ⅰ度呈浅褐色，黏膜血管纹理隐约可见，病变较局限，与周围正常黏膜分界不很清楚；Ⅱ度呈淡黑色，可累及部分或全结肠，淡黑色黏膜间有线条状乳白色黏膜，黏膜血管看不清，与周围正常黏膜界限清楚；Ⅲ度呈深黑色，多累及全结肠，在深黑色黏膜间有细小乳白色线条状或斑点状黏膜，黏膜下血管看不见。

Q4 结肠黑变病会诱发肠息肉和结肠癌吗?

目前普遍认为，结肠黑变病患者的结肠息肉的检出率更高，可能与长期对肠黏膜刺激有关。而结肠黑变病与结肠癌的关系目前尚存争议，但是鉴于结肠黑变病与结肠癌存在部分相同病因，且与癌前病变有一定相关性，因此，发现结肠黑变病的患者一定仔细检查是否合并结肠癌。

结肠黑变病是一种良性、可逆性疾病，消除病因后可慢慢好转，目前无特效药物。那么，如何治疗结肠黑变病?

对于长期便秘者，首先查找便秘原因，不要盲目使用蒽醌类泻药，多喝水，增加粗纤维饮食，多吃蔬菜水果，适度运动，养成定时排便习惯。研究发现，随着便秘症状的改善和泻药的停用，大量脂褐素经溶酶体消化、分解，结肠黑变病的色素沉着可减轻，甚至消失，大都在停药6至12个月后可逆转。

特别提醒女孩子，要注意所谓的“排毒养颜、清肠减肥”以及相关保健品，不要“美白”了容颜，“病黑”了肠道。

对于查出结肠黑变病患者，需定期做胃肠镜检查，及时发现息肉及腺瘤等，并做内镜下切除。



得了腱鞘炎怎么办

最近，城区的白女士发现右手中指屈伸困难，疼痛难忍，便来到潍坊市妇幼保健院疼痛门诊，最终诊断为腱鞘炎，医生通过小针刀的微创手术，把黏连的筋膜分离开。治疗结束后，白女士的中指就能缓慢活动了，疼痛症状也基本消失。怎么预防腱鞘炎?来听听潍坊市妇幼保健院麻醉科(疼痛门诊)主任张绪东怎么说。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

什么是腱鞘炎?

手指的屈伸是由肌腱的收缩和舒张带动的，而腱鞘是保护肌腱的滑液鞘，鞘内滑液具有保护和润滑肌腱，使其避免受到摩擦和压迫的作用。如果肌腱在某一固定的位置重复过度的活动，使肌腱和腱鞘之间短时间内摩擦过度，润滑油不能起到足够的保护作用，有可能发生肌腱和腱鞘的损伤性炎症，如肿胀、疼痛等。

腱鞘炎只发生于手指吗?

当然不是。只要有腱鞘的部位都有可能发生，只是手、腕等需要做灵活、精细、高频运动的部位发生率高。拇指做此种运动更多，所以最易发。另外，穿鞋不合适，脚趾长期受挤压或脚底过于和硬物接触，也会发生足底屈趾肌腱腱鞘炎。

腱鞘炎好发于哪些人群?

腱鞘炎好发于30岁-50岁之间，女性多于男性，好发人群主要是频繁做家务的中老年女性及一些需要长期重复劳损关节的职业人群，如打字员、乐器演奏家或者需要长时间电脑操作、使用智能手机的人员，这些人员从事繁琐的工作，手指腕部需反复劳作，关节得不到足够的休息，很容易导致劳损性疾病的发生。还有部分病人是病理性因素，如结核、类风湿、风湿性关节炎所导致。

腱鞘炎是一种自限性疾病，发作期注意休息、避免劳累可以自行恢复，当疼痛没有改善并持续加重时，建议到正规医院就诊治疗，以免发展成永久性活动不便。

怎么预防腱鞘炎的发生?

首先，做好保暖防护，天气变化时，手腕部位可以适当保暖，戴手套或佩戴护腕等，受凉后及时热敷。

其次，劳逸结合，改善姿势，不能让手指或手腕等关节长期处于一种姿势，避免长时间的重复单一动作，避免关节过度劳损。此外，可以做手部及腕部松弛及伸展运动。如果自己的工作或活动需要频繁使用手部，要确保适当地进行伸展和锻炼。尤其是手腕部位，长期操作键盘的可以在手腕部位放置一个软垫，以减轻手腕的压力。

经常做家务的人在洗衣做饭、打扫卫生时，要时刻注意手指和手腕的正确姿势，不能过度的弯曲，平时提拿东西不要过重，手指和手腕用力不要太大，以免造成不必要的损伤。