

学会安抚， 让肠道不再“闹情绪”

◎绵竹市人民医院 周 杨

肠易激综合征（IBS）作为一种常见的消化系统疾病，如同一个“隐形的小恶魔”，常常给患者带来腹痛、腹胀、腹泻或便秘等诸多不适，严重影响着患者的日常生活，在心理和生理层面都造成了不小的困扰。尽管目前其确切病因尚未完全明晰，但令人欣慰的是，通过科学合理的护理和管理，患者的症状能够得到有效缓解。

饮食调整

合理的饮食调整在维护肠道健康方面起着至关重要的作用，它就像是精心调配的“营养秘方”，能为肠道带来诸多益处。

增加膳食纤维的摄入：膳食纤维堪称肠道的“清道夫”，分为可溶性和不可溶性纤维。可溶性纤维就像肠道里的“润滑剂”，能软化粪便，减少便秘的发生；不可溶性纤维则如同肠道的“推动器”，可促进肠道蠕动，帮助清除肠道废物。对于腹泻型肠易激综合征患者而言，摄入燕麦、苹果、胡萝卜等富含可溶性纤维的食物，有助于吸收多余水分，缓解腹泻症状。不过，增加膳食纤维的摄入需循序渐进，避免一次性摄入过多，以防引发腹胀和肠道不适。毕竟，每个人对膳食纤维的耐受性存在差异，患者可根据自身实际情况调整纤维的种类和摄入量。

限制刺激性食物：某些食物对于肠易激综合征患者来说，就像是“隐藏的炸弹”，可能会加重症状。高脂肪食物、咖啡、酒精和辛辣食物等，会刺激胃肠道，导致胃酸分泌过多或肠道蠕动加快，进而引发腹痛、腹泻或腹胀等不适。尤

其是咖啡和酒精，在早晨或空腹时摄入，对胃肠道的刺激更大。如果症状较为严重，不妨尝试低刺激性饮食，如清淡的汤类和蒸煮食物，远离油腻和重口味的餐点。

定时进餐与少食多餐：规律的饮食习惯是肠易激综合征患者的“健康密码”。定时进餐有助于调节肠道的生物钟，减轻胃肠道负担，提升消化系统的功能。每天定时进食三餐，并根据个人症状适当增加小餐，避免一顿进食过多。少食多餐的原则，既能减少肠道过度负担，又能避免餐后腹胀和不适。每餐食物量适中，杜绝暴饮暴食，可减少肠道刺激，帮助维持平稳的肠道功能，预防突发性症状的发生。

心理调节与压力管理

在应对肠易激综合征的征程中，心理调节与压力管理宛如一把神奇的钥匙，能够打开缓解症状、重获健康的大门。

缓解心理压力：心理因素在肠易激综合征的发病过程中扮演着重要角色，长期的焦虑和压力往往是引发症状的诱因之一。情绪波动会直接影响肠道的神经系统，导致胃肠道功能紊乱。因此，缓解心理压

力对于控制症状至关重要。冥想、深呼吸或瑜伽等放松身心的方法，能有效减轻压力，调节神经系统功能。保持积极的生活态度，避免过度焦虑，也有助于减少症状的发生。定期与家人或朋友交流，保持社交联系，能让心灵得到慰藉，缓解压力，促进情绪健康。

保持充足的睡眠：良好的睡眠是肠易激综合征患者的“健康基石”。缺乏睡眠会导致免疫系统和消化系统功能下降，从而加剧症状。为了保持良好的睡眠质量，建议每晚保证7~8小时的睡眠时间，确保身体得到充足的休息。睡前避免过度刺激的活动，如看刺激性电影或使用电子产品，营造一个安静、舒适的环境，有助于更快入睡。建立规律的作息时间表，每天固定时间入睡和起床，能帮助调整生物钟，提升睡眠质量，进而有利于缓解症状。

社交支持与心理疏导：社交支持对于肠易激综合征患者的心理健康而言，是不可或缺的“温暖港湾”。孤独和隔离感会加重患者的情绪问题，进而影响肠道健康。与家人、朋友保持良好的沟通和联系，能为患者提供情感上的支持，减少负面情绪的积累。对于一些患者来说，心理疏导或专业心理治疗尤为重要。认知行为疗法（CBT）等方法，能帮助患者识别并改变不良的思维方式和行为模式，从而缓解由于心理压力引发的肠道不适症状。

肠易激综合征虽暂无根治之法，但合理护理与管理能让患者有效缓解不适。饮食调整、心理疏导及生活方式改变，皆是有效途径。患者需依个人症状选择适合方法，在医生指导下积极治疗，逐步改善生活质量，提升整体健康水平，有效控制症状。☺