



肠胃与情绪：一场微妙的“对话”

◎绵竹市人民医院 董美

近些年，肠胃不适与情绪之间的紧密联系，正受到越来越多研究者的关注。情绪波动，尤其是压力、焦虑和抑郁等负面情绪，往往会对肠胃功能产生直接或间接的影响，进而加剧肠胃不适症状。

情绪“捣乱”，肠胃“遭殃”

在现代社会，压力如影随形，而长期处于压力状态下的人群，肠胃常常会发出“抗议”。当压力袭来，身体会做出一系列反应，其中交感神经系统的激活会使胃肠道的血流供应减少，胃肠蠕动也随之减慢。这就好比肠胃的“动力系统”被按下了“慢放键”，容易导致消化不良、胃酸倒流等问题。不仅如此，心理压力还会扰乱肠道内的微生物群，使其发生改变，进而影响肠胃的正常功能。研究发现，长期处于压力状态可能是慢性胃肠病的“幕后推手”，尤其是对于肠胃功能本就不稳定的个体来说，压力就像一颗“定时炸弹”，随时可能引发肠胃问题。

焦虑与肠胃功能的关系也十分密切。在焦虑状态下，胃肠道就像一个“敏感的探测器”，会表现出各种不适症状。焦虑会引起自主神经系统异常激活，导致胃酸分泌增多、胃肠蠕动紊乱，进而引发胃痛、腹胀、腹泻等让人苦不堪言的症状。焦虑症患者常伴有肠易激综合征（IBS）等胃肠疾病，而且症状的反复出现会进一步加剧焦虑情绪。这就形成了一个恶性循环：焦虑加重时，胃肠症状也随之加剧，

而肠胃不适又会让个体的情绪变得更加低沉。这种恶性循环不仅严重影响患者的生活质量，还可能导致更严重的胃肠健康问题。所以，在治疗焦虑症时，必须同时关注胃肠功能的改善，打破这个循环，帮助患者恢复身体与心理的平衡。

抑郁情绪同样会对肠胃健康产生深远的影响。抑郁症患者常常会出现肠胃不适，尤其是在饮食和胃肠功能方面。抑郁症状会干扰大脑与胃肠道之间的信号传递，改变胃肠的动力学和生理功能。抑郁症患者往往伴有胃肠道炎症和微生物群落的变化，这些变化就像肠胃里的“小怪兽”，可能会导致腹痛、腹胀气等症状频繁出现。在长期抑郁状态下，胃肠系统的健康问题可能会不断恶化，最终引发更为严重的胃肠疾病。

肠胃“闹脾气”，情绪也“受伤”

当肠胃功能出现问题时，就像平静的湖面被投入了一颗石子，会对个体的情绪状态造成负面影响。慢性胃肠疾病，如胃食管反流病、胃炎等，可能会引起持续的身体不适，进而导致情绪波动加剧。

长时间的肠胃不适不仅会让患者对饮食产生恐惧感，还可能使

个体陷入焦虑、沮丧等情绪的“泥沼”。慢性胃肠疾病患者常常因不适症状的反复发作而情绪低落，而这种情绪问题有时又会进一步加剧胃肠症状，形成恶性循环，让患者陷入无尽的痛苦之中。

肠胃不适，尤其是在缺乏明确诊断时，常常给患者带来巨大的心理压力。长期的腹胀、便秘、腹泻等症状就像沉重的枷锁，不仅降低了患者的生活质量，还可能影响他们的日常工作和社交。

患者在忍受身体不适的同时，还要面对外界的压力和对病情的担忧，这些心理压力就像雪球一样，越滚越大，进一步加重胃肠症状，形成恶性循环。焦虑、抑郁等情绪问题也随之而来，导致肠胃不适与情绪困扰之间产生双向互动。这种双重困扰不仅使患者的健康状况恶化，还严重影响到他们的心理和社交生活。所以，在治疗肠胃不适时，考虑心理压力的管理同样重要，这有助于缓解症状和改善患者的整体生活质量。

肠道菌群：情绪调节的“幕后英雄”

近年来的研究表明，肠道微生物群对大脑和情绪状态有着深远的影响。肠道内的菌群就像一群勤劳的“小工人”，不仅参与消化过程，还与大脑的神经传导系统相互连接。

肠道中的有益菌群能够通过生产神经递质和维持免疫功能，帮助调节情绪。反过来，情绪问题也会影响肠道菌群的平衡，导致肠胃不适。因此，维护肠道健康不仅能改善胃肠功能，还能为情绪调节提供有力的帮助。😊