

食欲不振、消化不良、腹痛腹泻……

原来这些症状与梅雨天气有关

眼下，梅雨季仍在持续，梅雨会给人带来各种身体不适，其中就包括胃肠道不适。记者从宁波大学附属第一医院消化内科主任丁小云处了解到，近期消化内科接诊的患者增加了不少，以食欲不振、消化不良、腹痛腹泻等症状为主，这与梅雨天气不无关系。



赵爱萍为患者把脉。

忐忑！一天要拉三四次

6月以来，30多岁的林女士（化名）明显感觉自己拉肚子的频率变高了，特别是最近几天，她每天都要拉三四次。出于担心，她来到了宁大一院消化内科就诊。

丁小云主任通过问诊了解到，林女士以前肠胃就不是很好，但没有像最近这样频繁拉肚子。她告诉丁主任，自己只要一吹空调、一吃冷的，大概率就要腹痛腹泻。“不会是肠胃里长东西了吧？”怀着忐忑的心情，林女士要求做胃肠镜检查。

然而，胃肠镜检查结果显示林女士并没有什么器质性问题，丁小云考虑她是功能性胃肠病，也就是胃肠功能紊乱。于是，丁主任细心叮嘱林女士：接下来要注意保持饮食的清淡和卫生，同时要注意腹部保暖，不要吃生

冷的食物，不要让空调冷风直吹身体。

丁小云介绍，梅雨季天气闷热，气压低，湿度高，生活环境中细菌滋生多，往往容易影响人的食欲或引发胃肠道微生态紊乱。而且这个季节正好又是吃粽子、杨梅、冷饮的季节，这些食物对肠胃健康都有风险，特别是本身就有肠胃疾病的人更要引起警惕。“粽子不容易消化，容易导致消化不良；杨梅是酸性食物，吃多了容易对肠胃造成损伤；冷饮可能会刺激肠胃，引起腹痛腹泻等情况。”

除了饮食和保暖方面的注意事项，丁小云还提醒，在梅雨季节更要注意规律作息和调节情绪，因为如果休息不好，胃肠道功能就更有可能发生紊乱，而阴雨天出门不便、晒不到阳光，则会影响情绪，从而影响食欲。

芒种夏至天，做好健脾祛湿

有句民谚是这样讲的：芒种夏至天，走路要人牵；牵的人要拉，拉的人要推。这个民谚意指眼下这个季节人们的身体和精神都容易陷入一个懒散的状态。

海曙区中医医院中医内科赵爱萍副主任医师介绍，在梅雨季，随着天气越来越炎热，空气越来越潮湿，湿热交加的环境会使人体内的汗液较难排出，导致暑湿的积累，从而导致人们容易陷入困倦、乏力以及胃口差、拉肚子等情况。

据了解，中医认为消化功能主要和脾胃两个脏腑相关，脾主运化，胃主受纳，整个消化过程是在脾胃两个脏腑相辅相成之间共同完成的。但是脾有一个生理特性，就是喜燥恶湿，在潮湿的梅雨季，脾的运化功能易受外湿妨碍，进而又会影响到其运化水湿的作用，形成内湿。内湿和外湿一起加重了脾主运化功能，引起饱胀、泄泻等消化不良症状以及困倦、乏力等湿邪内蕴的表现。

“最近这种湿邪困脾的患者的确多了起来，其中也包括不少年轻人。我前几天就接诊了一名20多岁的大学生，她说这段时间饭也不想吃，人感觉很累，睡的时间很长了还是睡不醒，严重影响学习。”赵爱萍说，体内湿气重的人把脉时往往呈现濡脉，而且舌苔厚腻（白而厚），舌苔两侧有齿痕。

那么，中医上有哪些方法可以帮助健脾祛湿呢？医生表示，可以使用一些具有祛湿作用的食材或者中草药，比如薏苡仁、白扁豆、冬瓜、芡实（又称鸡头米）、鲫鱼等食材，白术、茯苓、陈皮、砂仁、白豆蔻等中草药，可以在烹饪时酌情挑选2至3味加入食材中。

值得一提的是，梅雨季也是中暑的高发季节，这个季节暑热寒湿在体内积累而难以排出，加上进出空调房，冷热交替频繁，更易导致中暑。所以，这个季节也要做好防暑措施。

记者 吴正彬
通讯员 庞赞 吴校慧 文偃

腹痛剧烈 原来是这种菌在肆虐

医生：梅雨天湿热环境是炎症的温床

“医生，我没想到会这么严重，还要切除输卵管，应该早点来医院的。”近日，宁波38岁的陈女士不得不接受右侧输卵管切除手术。她为自己耽误了阴道炎治疗而懊悔不已。

宁波大学附属第一医院妇科王加颖副主任医师介绍：近期门诊中，外阴阴道念珠菌病（霉菌性阴道炎）的患者明显增多，这和梅雨天闷热潮湿的环境息息相关。



输卵管变得像“小皮球”

近日，陈女士因腹痛剧烈到该院就诊。一开始，她以为腹部疼痛应该是肠胃问题，先到消化内科就诊。医生听取描述后，认为应该是妇科问题，建议她到妇科就诊。

“宫体压痛明显，发热，盆腔有明显包块，符合盆腔炎的特点。”王加颖医生介绍，后续的验血、B超等检查，证实陈女士确实患急性盆腔炎。受炎症影响，正常情况下只有一根水笔粗细的输卵管蓄满了脓液，肿胀成一个直径7厘米左右的“小皮球”，导致陈女士腹痛剧烈。一旦破裂，还会引发腹腔感染，严重者会导致败血症。考虑到病情的严重性，经保守治疗后效果

不理想，陈女士最后决定切除右侧输卵管。

为此，陈女士懊悔不已。她说，自己开着一家餐饮店，工作很忙碌。前段时间，下体发痒，她意识到自己可能得了炎症，想着自行用点药就好了，没想到后果如此严重。

王加颖表示，陈女士自行用的药物不对症，外阴阴道念珠菌病没有得到及时控制，感染上行，引发了盆腔炎。当前是梅雨天，环境本来就高热潮湿。陈女士长期在厨房工作，工作环境更加闷热、潮湿，她体形肥胖，出汗多，工作强度也相当大。这些，也是该病的高危因素。

衣着宽松透气很重要

据介绍，外阴阴道念珠菌病的主要症状有：剧烈瘙痒，由于不自觉地抓挠，从而引起外阴潮红、肿胀甚至溃烂，有烧灼感；分泌物增多，味略臭。70%—75%的妇女一生中至少患过1次外阴阴道念珠菌病，5%—8%的女性1年内发作4次及以上。

该病的主要原因有：肥胖，喜吃辛辣食物；经常穿紧身化纤内裤或习惯用卫生垫，外阴潮湿；性伴侣包皮垢较多；近段时间大量使用抗生素；免疫低下、菌群失调或合并糖尿病等内科疾病，特别是老年女性或妊娠期女性等；擅自用药和停药等。

梅雨季节，高温高湿环境适合念珠菌等繁殖，因此梅雨季患该病的患者往往也会明显增多。不规范用药是导致该病反复的重要因素。部分患者一旦炎症复发，就根据经验自行用药，一两次后觉得没有症状就擅自停药，容易导致炎症

反复。

医生建议，梅雨季节，女性朋友要学会更好地保护自己。首先，要勤换洗贴身衣物，做到清洁、干爽，不要穿潮湿的贴身衣物。如果已患上外阴阴道念珠菌病，建议用开水充分烫洗贴身衣物。

其次，衣着宽松、透气。高温高湿季节，湿热环境是炎症发生的温床，容易导致炎症发生或反复发作，尤其是月经期间。

另外，充足的睡眠，均衡饮食，适量运动，加强锻炼有助于增强免疫力，尽可能少受炎症的侵扰。

如果有相关症状，不要自行用药或自行购买洗液反复过度冲洗，应及时到妇科就诊。过度冲洗容易导致阴道菌群失调，是引发炎症的重要因素。需要注意的是，炎症不及时得到控制的话，致病菌很可能扩散、上行感染，引发类似陈女士这样的严重后果。

记者 王颖 通讯员 庞赞