

做肠镜前服泻药“太可怕” 古方新用助患者克服恐惧



通讯员 陈岩明 祁骥 吴煜
本报记者 戴虹红

“我想试试这个新方法。”当听说做肠镜之前可以少喝1公斤清肠药后，徐阿姨紧皱的眉头舒展开来。

徐阿姨时常感觉暖气和腹胀，之前做胃镜检查未发现重大问题，但不适症状始终存在。有些担忧的她，近日来到浙江省中医院就医。内镜中心主任张骏教授在详细了解既往病史后，建议徐阿姨做肠镜检查。一听到“肠镜”二字，徐阿姨下意识抗拒，因为“喝泻药的感觉太可怕了”。

此前，徐阿姨曾在某医院接受建议并准备进行肠镜检查。按照医嘱，她把做肠镜前需要用的泻药复方聚乙二醇带回家，晚上睡前配着1000毫升的水喝掉一部分药，她边喝边摇头，肚子难受，整夜没睡好。第二天一早，又得配着2000毫升的水喝掉剩下的药。“实在是喝不下，边喝边吐，药水还没吞下去，已经呕上来了。”

不久后，徐阿姨在另一家医院尝试用甘露醇替代泻药，但高渗透性的药物反应让呕吐更为剧烈，肠镜检查始终未能完成。这两次失败的经历，让徐阿姨对肠镜检查心生畏惧。

张骏表示，结肠镜检查作为诊断大肠疾病的有效手段，在结直肠癌及其癌前病变的筛查、治疗和预防中扮演着关键角色。高质量的结肠镜检查能够使结直肠癌发病率降低48%，而这一切的前提，都建立在有效的肠道准备之上。一个清晰的肠道视野，对于发现和观察肠道病变，尤其是腺瘤性病变，至关重要。

据介绍，临床上，有10%至20%该做肠镜的患者，因畏惧喝检查前泻药，而不愿做，错过了发现肠内息肉或癌前病变的最佳时机。

针对这一问题，省中医院研发一古方新用药剂。传统的调胃承气汤在导泻方面有着独特作用，这一古方源自《伤寒论》，以其缓下热结、调理胃气的效果而著称。在此基础上，张骏等人对古方进行改良，形成调胃承气汤复方，帮助患者完成肠镜检查前的肠道准备。

初步统计显示，使用该方案的患者肠腔清洁度评分平均为7.62分，优于传统方法的7.15分。改良后的方剂中加入炙甘草、姜厚朴等药材，不仅增加肠道敏感性，促进肠道蠕动，还降低清肠过程中的疼痛感。

睡梦中感觉双腿有虫子爬动 往往深夜发作 与情志不畅有关

通讯员 应晓燕 张煜梓
本报记者 戴虹红

最近，67岁的蒋阿姨睡觉时发生了一件惊恐的事。前不久晚上睡觉时，她突然觉得双腿有虫子在爬，惊醒之后查看一番，什么都没有，但一睡下就又感觉有虫子在爬。就这样来回反复，蒋阿姨害怕不已，连续几晚彻夜难眠。蒋阿姨平日里就因为生活中的烦心事情绪不畅，老伴身体不好，需要自己照顾，9岁的外孙学习不好，在学校总是哭哭闹闹。再加上晚上这么一闹腾，蒋阿姨越发焦虑不安。

随后，她来到浙江省立同德医院神经内科睡眠医学中心，求助张震中主任中医师。在仔细听完蒋阿姨的症状后，张震中结合检查给出诊断——不宁腿综合征。

张震中解释，不宁腿综合征又称不安腿综合征，是一种神经系统

疾病，常以下肢深部不适感及活动患肢的欲望为特征。症状于夜间出现或加重，一般以夜间至凌晨(23-4时)症状最为严重，清晨至中午(6-12时)症状较轻。下肢深部不适感常描述为虫爬行感、烧灼感、蠕动感、撕裂感或疼痛，主要发生在膝部和脚踝，也可影响大腿、足部、手臂。

不宁腿综合征分为原发性和继发性两种类型。原发性不宁腿综合征病因不明，其中部分由遗传因素所致。继发性不宁腿综合征的相关因素包括：营养缺乏性因素，如缺铁性贫血、叶酸缺乏、维生素B12缺乏等；继发于某种疾病，如周围神经病、慢性肾衰竭、腰骶椎根性神经病、糖尿病、脊髓病、帕金森病、胃部分切除术后、肿瘤、慢性阻塞性肺疾病、淀粉样变性等；继发于免疫系统疾病，如类风湿性关节炎、甲状腺功能减退、干燥综合

征、巨球蛋白血症等；下肢血管疾病，如周围血管微栓塞、下肢动脉粥样硬化；药物与化学物质所致，包括咖啡、酒精、三环类抗抑郁药、H2受体阻断药、镇静催眠药、停用血管扩张药后等。

张震中认为，蒋阿姨之所以患此病，是因为操劳过度，加之情志不畅，导致肝血亏虚，气机停滞，为血虚肝郁之证，应养血调肝。经过两个星期治疗，蒋阿姨的情况大为好转。

张震中表示，不宁腿综合征通常为终身疾病，需要患者坚持治疗，如果担心一些药物副作用大，可以采用中西医结合疗法。同时，患者日常要养成良好生活习惯，避免熬夜晚睡，睡前可以喝一杯温牛奶，泡脚、按摩双脚，避免大量摄入咖啡因、喝酒，避免吸烟，避免睡前进行高强度锻炼。患病后要保持好心态，用乐观战胜疾病。

研究发现一重要机制 大脑在睡梦中清垃圾

当你甜蜜入梦时，大脑并没有闲着，正在进行一些重要的后勤维护工作，比如加强认知、巩固记忆等。一项近期发表在英国《自然》杂志上的研究就发现了睡眠中大脑进行垃圾清除的重要机制。

大脑在白天消耗能量和吸收营养物质时会产生大量垃圾，但此前人们并不清楚大脑具体如何清除这些垃圾。美国研究人员在小鼠实验中发现，它们脑部的神经元发挥着“清洁泵”作用，会协同放出电信号，生成有规律的脑电波，进而对整个大脑进行冲刷清洗，清除垃圾。

研究发现，小鼠大脑中的特定区域如果“关停”，会阻止该区域脑脊液的流动，这表明神经元产生脑电波是大脑清洁过程的重要组成部分。脑电波越高，振幅越大，促使液体流动的能力就越强，类似人们洗碗时的强力冲洗。

研究者认为，掌握这种“清洁机制”有望帮助人们更高效睡眠，即使少睡也能保持健康。据《科技日报》

控制音量定期筛查 科学防范生活噪音

生活噪音的损害特点是长期累积、渐进性加重，不仅损害人的听力，严重时还会刺激心血管、消化、神经等系统，造成血压升高、心率加快、消化不良、失眠等问题。

专家提醒，当长时间暴露于高强度噪音环境时，要及时采取佩戴耳塞或耳罩等防护措施。使用耳机时做到三个“60”，即不超过60分贝、不超过总音量的60%、连续使用时间不超过60分钟。耳机使用时间达到60分钟后，建议至少休息30分钟再继续使用。

防范生活噪音还可以尝试在家中营造安静的环境。同类设备通常功率低则噪声小，在购买家电时可以货比三家。此外，家用电器尽量不要集中放在一个房间，除定期保养和除尘外，到使用年限后要及时更换。

噪声性听力损失通常初期不易察觉，定期进行听力筛查有助于尽早发现听力损失，如感觉听力明显下降，需及时前往医院就诊。

据新华社