

慢性腹泻的

革命

主审·萧树东 康白 主编·崔云龙

中国医药科技出版社

慢性腹泻



革命

中国医药出版社

慢性腹泻的革命

主审 萧树东 康白 主编 崔云龙

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书站在肠道医学微生态学的角度,依据国内外肠道微生态学和益生菌制剂临床应用的最新研究进展,对慢性腹泻的诊治提出了一些新的见解。全书分为五部分,主要内容为慢性腹泻的病因与诊断、慢性腹泻与肠道菌群、小儿慢性腹泻诊治、慢性腹泻常见误区、慢性腹泻患者调养与护理。旨在为广大医生了解、掌握消化微生态学理论的最新进展以及科学诊治提供帮助,也可为腹泻患者了解自己所患疾病,更好地配合医生治疗,早日康复提供帮助。

图书在版编目(CIP)数据

慢性腹泻的革命/崔云龙主编. —北京:中国医药科技出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5067-5789-8

I. ①慢… II. ①崔… III. ①腹泻—慢性病—诊疗 ②腹泻—慢性病—用药法 IV. ①R574.62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第265594号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm¹/16

印张 6¹/₂

字数 78千字

版次 2013年1月第1版

印次 2013年1月第1次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-5789-8

定价 15.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编者名单

主审 萧树东 康 白

主编 崔云龙

编者 郑 萍（上海交通大学附属第一人民医院）
江学良（济南军区总医院）
秦庆福（青岛市微生态工程技术研究中心）
李洪福（青岛市微生态工程技术研究中心）

序 一

慢性腹泻是临床上常见的胃肠道疾病。腹泻时，粪便稀薄或水样，粪便量增加（ >200 克 / 日），粪便次数增多（ >3 次 / 日）。但是称之为慢性腹泻时，腹泻需持续 2 周以上。在经济发达国家，慢性腹泻以肠易激综合征（IBS）为最多，见于 10%~20% 成人；在经济比较不发达的国家，细菌和寄生虫感染为常见病因，而 IBS 与慢性功能性腹泻也并不少见。这些慢性腹泻患者的发病机制，共同的特点是肠道菌群失调。因而采用针对肠道菌群失调的益生菌等微生态制剂，尤其是酪酸梭菌制剂治疗是非常有效的。必须指出的是：慢性腹泻虽不会危及生命，但严重影响生活质量及工作，应引起高度重视。

过去认为急性和慢性腹泻都是由细菌引起的，因而对这些患者多采用抗菌药治疗。研究发现：成人急性感染性腹泻多由致病菌引起，必须用抗菌药治疗，但由于抗菌药也会杀死肠道有益菌，造成肠菌群失调。所以，本书强调的“边抗边调”和“抗后再调”是比较科学的治疗方案。虽然 IBS 和慢性功能性腹泻的病因还未完全弄清，但许多临床研究都证实益生菌对这些疾病具有良好疗效。

进入 21 世纪以来，临床医学有很多重大进展，其中一项是肠道菌群失调与肠道疾病的研究，为阐明 IBS 与慢性功能性腹泻的发病机制及有效治疗打



开了一扇新的窗户。我深信微生态制剂防治慢性腹泻也会越来越受到临床的重视和被人们接受。青岛市微生态工程技术研究中心崔云龙教授主编的《慢性腹泻的革命》一书，是从微生态学角度编写，对慢性腹泻的病因和诊治提出了新的见解。我在此祝贺本书的出版，并推荐给医生和慢性腹泻患者。

上海交通大学医学院附属仁济医院教授
上海市消化疾病研究所名誉所长

2012年10月16日

序二

近年来，患冷凉泻、喝酒泻、火锅泻等肠易激综合征（IBS）症状和慢性腹泻的人越来越多，用抗菌药等常规药物治疗效果很不理想，致使众多患者不能得到有效治疗，生活在痛苦、尴尬之中。值得庆幸的是伴随着人体微生物学的快速发展，终于发现冷凉泻、喝酒泻、火锅泻等 IBS 症状和慢性腹泻等肠道疾病高发及用抗菌药不能有效治疗的原因，是与肠道菌群的失调密切相关。

人体微生物学研究发现，在我们每个人的肠道内共生着种类超过 1000 种，数量超过 100 万亿的肠道菌，直接左右着我们的肠道健康，当这些菌群正常时，肠道就健康，失调时，就会生病。国际上有的生理学家已把人体肠道菌群的生理作用列为现行的八大生理系统之外的第九大生理系统，是因为肠道菌群不仅直接影响我们的消化、吸收以及代谢，还是人体免疫系统的重要组成部分。IBS 和慢性腹泻等肠道疾病仅仅是肠道菌群失调引发的众多疾病中的一种。要进行有效治疗就必须对症下药，恢复肠道菌群平衡，一味地用抗菌药不能有效治疗的原因就是抗菌药并不能恢复肠道菌群平衡。

青岛市微生态工程技术研究中心崔云龙教授主持编写的《慢性腹泻的革命》一书依据国内外人体微生物学和益生菌制剂应用的最新研究进展，对慢



性腹泻的病因及诊治提出了新的见解。本书的出版，不仅对临床微生态学科的发展和微生态制剂的合理使用有裨益作用，还对想掌握消化微生态学理论最新进展的医生以及深受 IBS、慢性腹泻折磨的患者进行科学诊治，开启了一扇新的窗户！

我在此热烈祝贺本书的出版，并积极推荐给包括医生、保健工作者和慢性腹泻患者在内的广大读者。

康白

2012 年 10 月 18 日

前言

据报道，近年来患慢性腹泻或以慢性腹泻为主要症状的冷凉泻、喝酒泻、肠易激综合征、炎症性肠病、肠癌等消化系统疾病的人数，不仅没有下降反而越来越多。为什么科技越来越发达，抗生素等药品的种类越来越多，慢性腹泻患者不仅没有减少，反而越来越多了呢？为什么用抗菌药不能有效治疗呢？

这引起了广大患者的困惑，也引起了医学界，特别是国内外消化学界人士的深思与探索。万幸的是，随着研究的深入，终于发现了冷凉泻、喝酒泻、肠易激综合征、炎症性肠病等慢性腹泻疾病高发及用传统药物不能有效治疗的重要线索，那就是肠道菌群失调。抗菌药等不能有效治疗慢性腹泻的原因，是由于它们不能消除慢性腹泻复发的诱因——肠道菌群失调。所以，治标不治本。

近几十年，特别是最近十年人们对肠道微生态与人体健康的关系有了深入的认识，对肠道菌群研究进入了历史的新阶段。2011年，关于肠道菌群与人体关系的研究被世界著名的《Science》杂志评为十大科学突破之一，同时肠道菌群与心血管疾病的研究也被《Nature Medicine》杂志列为2011年八大医学研究进展之一，医学界认为关于肠道菌群的研究将带来一场医疗和保健的革命。



因此，我们站在肠道医学微生态的角度，对慢性腹泻的发病原因及合理诊治进行了探讨，旨在帮助广大民众树立起“保护人体菌群平衡，就是保护健康和生命”的理念，引导医生和患者在诊疗和预防慢性腹泻时，能综合考虑患者的肠道菌群失调与否，合理用药，科学诊治，帮助慢性腹泻患者早日恢复健康。

由于水平有限，书中难免有纰漏之处，敬请读者批评指正。来函请致邮箱：microecology@163.com。

我国著名的消化科专家、世界胃肠病学组织大师、亚太胃肠病学会主席、上海交通大学医学院附属仁济医院萧树东教授和中华预防医学会微生态学分会荣誉主任委员、我国微生态学奠基者之一康白教授作为本书的共同主审，对本书提出了宝贵的指导意见，郑萍、江学良、秦庆福、李洪福等编写人员也付出了艰辛的努力，在此一并致谢！

2012年10月

目 录

1	慢性腹泻的病因与诊断	1
1.1	为什么慢性腹泻久治不愈	2
1.2	什么是慢性腹泻	8
1.3	慢性腹泻的常见病因	9
1.4	慢性腹泻的诊断	10
2	慢性腹泻与肠道菌群	13
2.1	慢性腹泻与肠道菌群失调密切相关	14
2.2	肠道菌群失调导致慢性腹泻的发病机制	19
2.3	如何正确治疗慢性腹泻	21
2.3.1	非感染性慢性腹泻与益生菌制剂	21
2.3.2	感染性腹泻分类	23
2.3.3	感染性腹泻的诊断依据	28
2.3.4	感染性腹泻的治疗	28
2.3.5	冷凉泻、喝酒泻的早期治疗及合理用药	30
2.3.6	抗生素相关性腹泻的诊治	32
2.3.7	慢性腹泻与肠易激综合征	35
2.3.8	炎症性肠病为何久治不愈	37
2.3.9	炎症性肠病与肠道菌群	38
2.3.10	炎症性肠病的治疗	41
2.3.11	肠癌术后、放化疗后用益生菌制剂	45



- 2.4 益生菌对于慢性腹泻的作用优势 47
- 2.5 抗菌药与益生菌序贯联合应用的益处 52

3 小儿慢性腹泻诊治 **57**

- 3.1 小儿慢性腹泻与肠道菌群失调 58
- 3.2 小儿慢性腹泻如何防治 60
- 3.3 合理用药, 预防小儿肺炎继发性腹泻 62

4 慢性腹泻常见误区 **65**

- 4.1 误区之一——慢性腹泻不是病 66
- 4.2 误区之二——慢性腹泻就用抗菌药 66
- 4.3 误区之三——频繁换药 71
- 4.4 误区之四——过早停药 71
- 4.5 误区之五——认为急性腹泻与慢性腹泻、肠易激综合征无关 72
- 4.6 误区之六——认为慢性腹泻、肠易激综合征与炎症性肠病无关 74

5 慢性腹泻患者调养与护理 **77**

- 5.1 饮食疗法的基本原则是什么 78
- 5.2 宝宝腹泻的家庭护理 79
- 5.3 如何预防宝宝发生腹泻 80
- 5.4 为什么要禁酒 81

参考文献 **83**



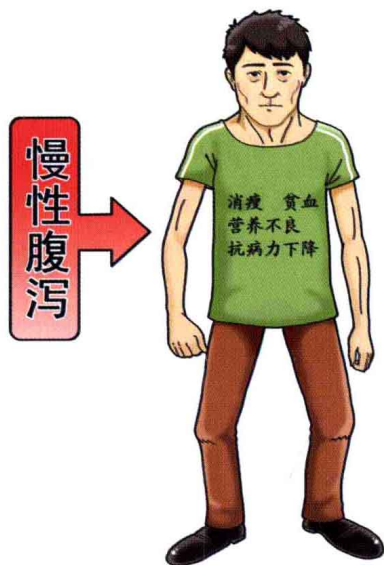
肠易激综合征、炎症性肠病、肠癌等疾病引起慢性腹泻的患者越来越多，但是由于传统消化医学理论的局限性和检验手段的落后，导致临床医生对慢性腹泻深层次病因有时难以确诊，无法对症治疗，患者自己乱用药的现象也很普遍，这是造成众多慢性腹泻患者迁延不愈的重要原因。因此，探索慢性腹泻的病因及科学诊治是非常必要的。



1.1 为什么慢性腹泻久治不愈

据世界“杂交水稻之父”袁隆平院士讲，1979年他去山东汶上县出差时，患了急性胃肠炎，当时服用抗菌药止住了腹泻。但自此以后，留下了经常腹泻的病根，虽长期服用黄连素等抗菌药物以及其他中西药，始终未治愈。

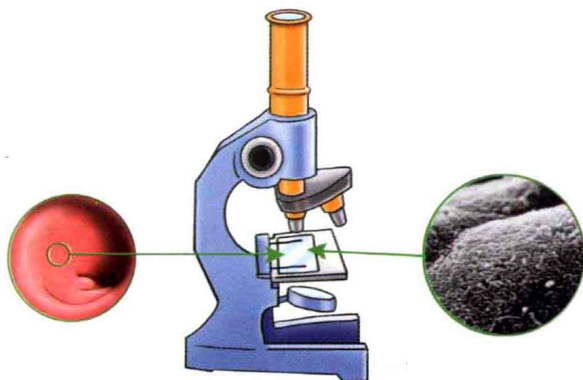
像袁老这样一位世界级科学家，配有保健医生，竟然还被慢性腹泻困扰了 27 年，全国众多普通患者的治疗情形也就可想而知了。据报道，我国每年慢性腹泻发病人次已达 8000 万，许多慢性腹泻患者几个月甚至几十年得不到有效治疗。长期慢性腹泻可引发消瘦、贫血、营养不良以及抗病力严重下降，许多人因此经常感冒。大多数患者虽长期服用抗生素等药物治疗，但效果并不理想。这到底是为什么呢？



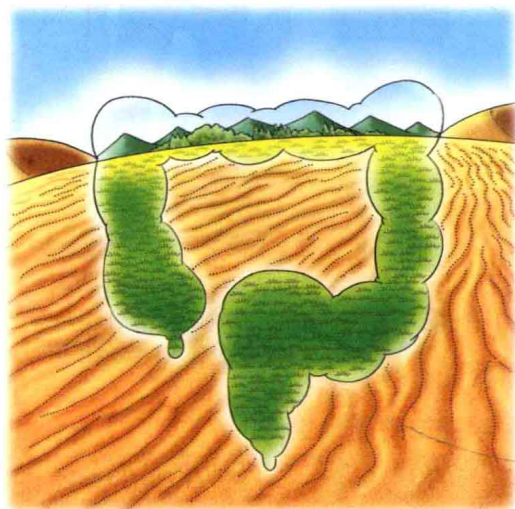
造成这种状况的原因，笼统地讲是临床诊疗不规范。具体地讲，我们认为是由以下七方面原因造成的。

（1）传统消化医学理论的局限性

由于受到科学技术发展的制约，以前人们不了解在人体肠道内共生着 1000 余种、总数约 100 万亿的肠道菌群^[1]，更不了解种类繁多、数量庞大的肠道菌群影响着肠黏膜的再生和修复、营养的消化吸收以及黏膜免疫力的形成。



所以，在以前出版的消化专著及教科书中，大多没有论述肠道微生态知识的章节，造成广大医生既不了解肠道菌群对人体消化、免疫及抗病力的重要性，也没有认识到肠道菌群失调与慢性腹泻的密切关系，更没有认识到恢复肠道菌群平衡对治疗慢性腹泻的重要作用，这是历史的局限性所致。



保护肠道菌群就是保护健康和生命

近几年肠道微生态学研究揭示，肠道菌群是人体不可分割的一部分^[2]。近期出版的一些消化专著、教科书已将肠道微生态学作为一个章节进行论述，