

## 2. 饮食和营养

- ✓ 保持健康饮食，避免吃加工食品
- ✓ 保持身体水分充足. 避免喝高糖或碳酸的饮料
- ✓ 如果您有肠狭窄，可能需要低纤维或低残渣饮食。它可以帮助减少腹部不适、腹胀和肠梗阻的风险
- ✓ 写下食物日记，避免吃会加重您症状的食物

## 3. 平衡的生活方式

- ✓ 请勿吸烟和禁止喝酒
- ✓ 定期运动，减轻压力, 建立良好的家庭和社会关系

## 4. 请遵循医嘱接种疫苗

## 5. 定期复诊

## 何时就医

若您有严重腹部疼痛、严重持续性腹泻或排便时大量出血，请立即联系您的专科医生。

- 星期一至星期五，8.30am至5.30pm – 请拨打肠胃肝科4B诊所的电话 6357 7000与您的肠炎病医生预约
- 周末及公共假期和非办公时间 – 请到陈笃生医院紧急部门求诊。

陈笃生医院医疗中心, 4楼  
肠胃肝科诊所4B

联络热线:  
6357 7000 (中央预约热线)

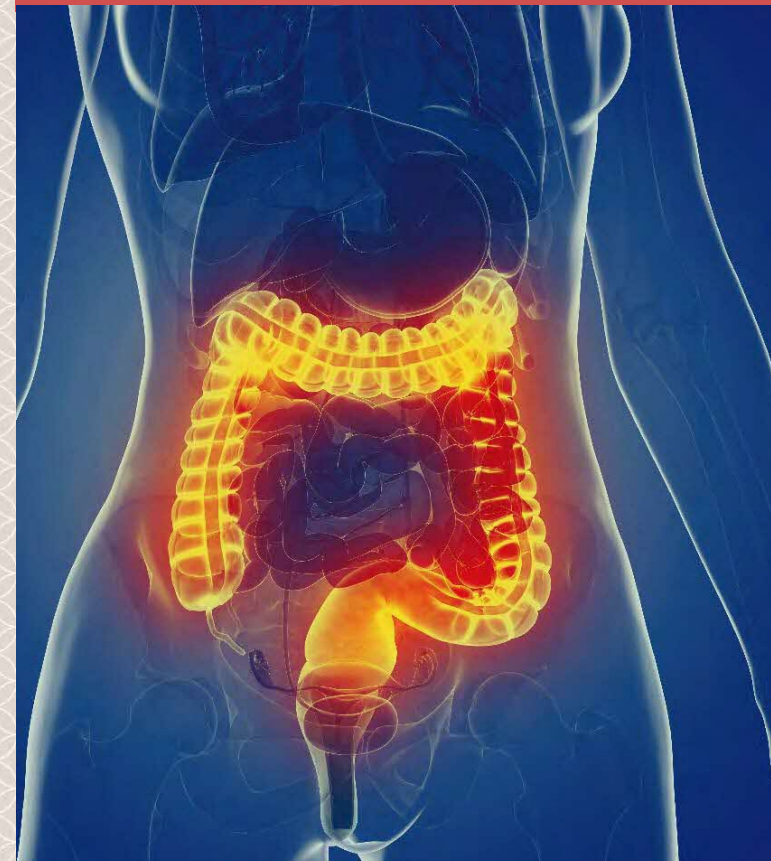


若想了解更多详情，请用智能手机  
扫描以上的二维码，或浏览  
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些讯息对您有帮助吗？如果您对所阅读的内容有任何意见或疑问，请随时反馈至 [patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)

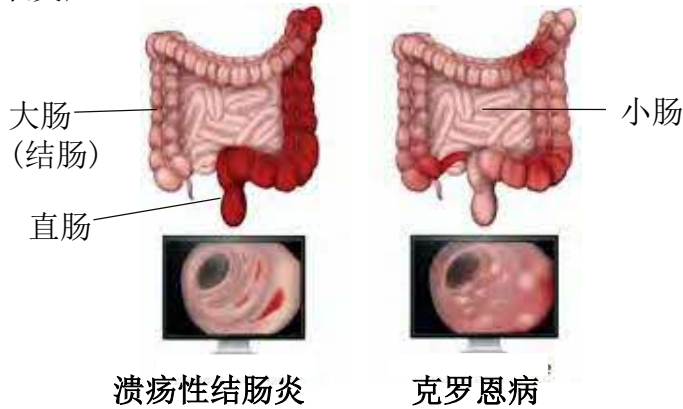
## 肠胃肝科部门

# 肠炎病



## 什么是肠炎病?

肠炎病(Inflammatory Bowel Disease - IBD)指的是肠道的慢性炎症病。这种疾病不仅会引起炎症,还可能导致长期症状和并发症。



### 1. 溃疡性结肠炎(Ulcerative Colitis - UC):

- 这种肠炎主要影响大肠(结肠)和直肠。
- 通常从直肠开始,并向上延伸到整个结肠。
- 炎症只发生在结肠粘膜的最内层。

### 2. 克罗恩病 (Crohn's Disease - CD):

- 这种肠炎会影响消化系统的任何部分,但最常出现在小肠和结肠的尾端。
- 炎症是间断性的,可能发生在肠道粘膜的最内层,并延伸到最外层。

## 肠炎病的病因是什么?

肠炎病的病因尚不明确。病因可能包括:

- 基因遗传/家族病史
- 免疫系统紊乱
- 环境因素: 儿童抗生素, 西方饮食习惯, 抽烟(克罗恩病), 非甾体抗炎药(NSAIDs) 如布洛芬(Ibuprofen)和萘普生(Naproxen)

## 肠炎病有什么症状?

| 与肠炎病有关的症状   | 与肠炎病相关的其它症状  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 持续性的腹泻</li><li>▪ 腹部疼痛与绞痛</li><li>▪ 粪便有血/粘液</li><li>▪ 频繁紧急排便</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 食欲下降</li><li>▪ 体重减轻</li><li>▪ 疲累</li><li>▪ 关节疼痛</li><li>▪ 皮疹</li><li>▪ 眼睛疼痛或发红</li></ul> |

## 肠炎病的并发症是什么?

| 溃疡性结肠炎(UC)  | 克罗恩病(CD)  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 肠穿孔</li><li>▪ 中毒性巨结肠(结肠异常扩大/肿胀)</li><li>▪ 结肠癌</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 肠穿孔</li><li>▪ 肠狭窄</li><li>▪ 脓肿(脓液聚积)</li><li>▪ 瘘管(肠道连接异常)</li><li>▪ 吸收和营养不良</li><li>▪ 结肠癌</li></ul> |

## 有什么治疗方法?

主要的治疗方法是药物和手术。

您的医生会与您商量最适合您的治疗方法。

## 肠炎病的治疗药物

1. 5-氨基水杨酸(5-ASA), 例如: 柳氮磺胺吡啶(Sulfasalazine), 美沙拉秦(Mesalazine): 抑制某些引发炎症的化学物质的产生

2. 类固醇, 例如: 泼尼松龙(Prednisolone), 布地奈德(Budesonide): 减少炎症和降低免疫系统的活动, 不建议长期使用。
3. 免疫调节药物, 例如: 硫唑嘌呤(Azathioprine), 甲氨喋呤(Methotrexate): 抑制免疫系统的过度活动, 减少肠道炎症。
4. 生物制剂, 例如: 阿达木单抗(Adalimumab), 英夫利西抗(Infliximab), 维多珠单抗(Vedolizumab), 优特克单抗(Ustekinumab): 人造抗体药物能靶向和阻止与炎症有关的免疫系统信号起作用。
5. 杰克抑制剂(JAK inhibitor), 例如: 托法替尼(Tofacitinib): 阻断多种炎症途径以减少炎症

## 肠炎病手术治疗

手术治疗, 例如: 结肠切除术、肠狭窄成形术、脓肿引流术、肠穿孔与瘘管修复术)

只有在症状无法用药物控制或出现并发症的情况下才建议进行手术治疗。

## 如果我得了肠炎病, 该如何照顾自己?

### 1. 药物

- ✓ 定期服药
- ✓ 避免服用非甾体抗炎药 (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs - NSAIDs) 如布洛芬 (Ibuprofen), 萘普生 (Naproxen)
- ✓ 服用非处方药前, 请咨询您的医生