

溃疡性结肠炎治疗

要点

- 溃疡性结肠炎的治疗方法有很多，对其他人有效的方法对您未必起效。学习如何最大限度改善自己的身心健康可能是一个漫长的过程，但这是值得的。
- 溃疡性结肠炎治疗的主要目标是减轻炎症和症状。
- 围绕饮食、运动和压力管理来改变生活方式也可以控制溃疡性结肠炎。
- 在某些情况下，溃疡性结肠炎的并发症可以通过手术治疗。

溃疡性结肠炎有哪些治疗方法？

溃疡性结肠炎目前无法治愈，但对于大多数人来说，可以通过药物、选择生活方式，有时还可以通过手术得到很好的控制。

治疗的目的是减轻症状、控制炎症和治愈肠道。由于溃疡性结肠炎对每个人的影响不同，每个人都需要与他们的医疗团队合作，以找到最适合他们的方法。随着时间的推移，如果治疗效果变差，也可能需要改变疗法。

即使在缓解期间，您仍可能会出现一些症状。感到疲倦和乏力很常见，有些人即使在炎症得到很好控制的情况下，仍然会有更多的肠道不适感。请务必与您的医生讨论您可能出现的任何症状，并让他们知道您正在服用的药物。**一些抗炎药（如布洛芬）等非处方药会影响溃疡性结肠炎，或干扰您正在服用的药物。在更改疗法之前，或者如果您对当前的治疗有任何担忧，请务必咨询您的医生或医疗团队。**

药物

溃疡性结肠炎的药物主要用于减轻炎症。主要类型包括：

氨基水杨酸盐 (5-ASAs)： 用于减少肠道内壁的炎症并维持缓解。此类药物对减少大肠炎症最为有效，可以选择口服片剂，或通过灌肠剂或栓剂进行直肠给药。

此类药物有美沙拉嗪、奥沙拉嗪、柳氮磺胺吡啶和巴柳氮。

皮质类固醇（类固醇）： 通常用于治疗中度至重度溃疡性结肠炎，可阻断身体的炎症反应。此类药物对于疾病发作期间的短期控制是有效的，但由于副作用，不建议长期使用。

此类药物有泼尼松龙、泼尼松、甲泼尼龙、布地奈德、氢化可的松和二丙酸倍氯米松。

免疫抑制剂： 用于抑制身体的免疫反应，从而减少炎症。使用此类药物的人群通常对氨基水杨酸盐无反应，或难以在炎症不复发的情况下停用类固醇。

此类药物有巯唑嘌呤、硫嘌呤、甲氨蝶呤、霉酚酸酯、环孢素和他克莫司。

生物制剂： 治疗溃疡性结肠炎的新型药物，是特制的抗体，可选择性地与炎症信号蛋白结合以减少炎症。

生物制剂目前通过皮下注射或静脉内（IV）输注给药，逐渐将药物输送至静脉中，输注通常在诊所进行。

Janus 激酶抑制剂（JAK 抑制剂、托法替尼）： 用于溃疡性结肠炎以减轻炎症并维持缓解。该药物以片剂形式提供，吞咽后化学物质吸收进入血液，每天服用两次。

沙利度胺： 偶尔用于治疗溃疡性结肠炎，但如果考虑备孕，则不应使用。

饮食习惯

饮食习惯在溃疡性结肠炎的许多方面都发挥着重要作用，包括治疗症状、确保营养充足，以及潜在治疗活动性疾病或帮助缓解。

饮食习惯对于治疗溃疡性结肠炎的许多不同方面十分重要。一些饮食疗法可用于治疗营养不良、与活动性炎症相关的症状、与肠道敏感而非炎症相关的症状，以及溃疡性结肠炎的某些并发症。

请务必与您的医疗团队（包括营养师）讨论可能适合您情况的饮食习惯，以确保您不会过度使用饮食疗法。通常可以参考血液检查、粪便检查和/或影像学检查等客观指标，确定症状是来自活动性炎症还是肠道敏感，以指导饮食建议。在尝试新的饮食之前，务必先征求肠胃营养师的建议。

以下列举了一些饮食疗法的例子：

高能量和高蛋白饮食：用于治疗营养不良，或在计划手术前充分吸收营养以帮助恢复。

口服维生素和矿物质补充剂：常用于治疗缺乏症。

低或中度 FODMAP 饮食：用于治疗肠道敏感症状，但不用于治疗活动性炎症。

辅助治疗：有时用于治疗活动性炎症，如益生菌（用于治疗储袋炎）或姜黄素。

外科手术

溃疡性结肠炎手术并不适用于每位患者。有时肠道的某些部分受损严重而无法通过药物治愈，而让您恢复健康的最佳方法是手术。目前许多手术都通过腹腔镜（锁孔）完成，能够快速恢复。手术的目标是在恢复生活质量的同时尽可能多地保留肠道。

选择手术有两个主要原因。一是当前疗法不再有效，二是出现并发症。溃疡性结肠炎最常见的两种手术类型是回肠造口术和储袋手术，通常称为 J 型储袋。

回肠造口术或“造口”是将小肠末端连接到腹部的开口，然后将造口袋连接到造口末端以收集来自消化系统的废物。

根据您的决定，您可以一直通过造口排泄，或者您可以尝试储袋手术，将小肠连接至肛门，便不再需要造口袋。

储袋手术是指切除包括直肠在内的大肠，小肠的末端做成一个与肛门相连的小袋。当这一部分身体正在愈合时，将进行回肠造口术。相连的小袋愈合后，J型储袋将附着在消化系统的其余部分，造口将关闭。

接受如此大的外科手术可能会很困难，因此找到您需要的支持很重要。提出您关心的所有问题，这样您才能对自己的决定充满信心。

补充和替代医学

溃疡性结肠炎的补充和替代医学 (CAM) 可以与常规治疗一起使用，以减轻症状并改善健康状况。

CAM 的许多领域仍处于研究阶段，因此请务必始终与您的医生讨论您选择的治疗方案。研究正处于探索阶段的一些领域包括：

身心健康：研究表明肠道健康与心理健康之间存在联系。通过改变某些生活方式来改善您的心理健康可以对您的肠道健康产生积极影响，并可能减轻疾病症状。

补充剂：溃疡性结肠炎患者的某些维生素和矿物质含量较低是常见现象。如果发生此类情况，您的医生可能会建议服用维生素 D 或补铁片等营养补充剂。有许多不同品牌的保健品，所以一定要遵循医生的处方。

微生物群：微生物群是肠道健康研究人员的热门话题，对于寻找治疗溃疡性结肠炎的新方法非常重要。目前，还没有一致显示对克罗恩病有益的治疗方法，但有几个领域值得关注。该疗法仍然仅用于研究，尚未准备好投入临床应用。

- **益生菌：**研究表明，服用益生菌对诱导和维持溃疡性结肠炎的缓解可能有好处。益生菌可以通过促进肠道中有益细菌的健康多样性来改善微生物群的环境。
- **粪便微生物群移植 (FMT)：**一些研究表明，FMT 有可能将轻度至中度溃疡性结肠炎患者引入缓解期，但该领域需进行更多研究。目前仅建议在专家中心或作为临床试验的一部分进行。

医用大麻：在推荐使用医用大麻治疗溃疡性结肠炎之前，还需要进行更多研究。小型研究表明，大麻可以减轻恶心和疼痛等症状，但也可能产生判断力受损和焦虑等副作用。

如需帮助或英文信息



1800 138 029



info@crohnsandcolitis.org.au



<https://crohnsandcolitis.org.au/resources-in-other-languages>



<https://crohnsandcolitis.org.au/support-groups>

关注 Crohn's & Colitis Australia 官方账号



<https://instagram.com/crohnsandcolitisau>



<https://facebook.com/crohnsandcolitis>



<https://youtube.com/c/crohnsandcolitisaustraliaCCA>



<https://tiktok.com/@crohnsandcolitisau>



<https://linkedin.com/company/crohnsandcolitisaus>



<https://x.com/crohnscolitisau>