

## 患者自我管理指导问与答

**问题 1：炎症性肠病（IBD）患者居家如何自我判断疾病是否复发？**

答：IBD 常见的复发病状有：腹痛或腹部不适加重、腹泻次数增多或出现脓血便、体重下降或食欲减退、疲劳感加重、发热或关节疼痛等，如出现上述症状，应及时就医，进行相关监测（如血液检查、粪便检查或内镜等）。

**问题 2：炎症性肠病（IBD）患者如何调整饮食以避免诱发病状？**

答：每个人的耐受程度不同，建议记录饮食日记，找出诱发病状的食物，避免摄入刺激性食物，如辛辣、刺激、高纤维食物，避免暴饮暴食，加重肠道负担，确保摄入足量的蛋白质、维生素和矿物质（如铁、钙、维生素 D 等）。在疾病活动期，可尝试低渣饮食，缓解期可逐渐恢复正常饮食。

**问题 3：确诊炎症性肠病（IBD）后需要长期服药吗？**

答：用药需遵医嘱，即使症状缓解，也不可自行停药或减量，以免复发。用药时需了解药物作用，如 5-ASA 用于维持缓解，免疫抑制剂和生物制剂用于中重度患者，使用期间需定期复查血常规、肝肾功能，并注意预防感染，如出现不适或相关不良反应时，及时找医生沟通。

**问题 4：炎症性肠病（IBD）可以进行的运动项目有哪些？**

答：适量运动对于 IBD 患者是有益的，如散步、游泳、瑜伽等低强度运动可改善体质、缓解心理压力。在疾病活动期或并发症时，应避免高强度运动。同时，根据自身情况选择合理的运动方式，注意劳逸结合。

**问题 5：女性 IBD 患者计划怀孕，疾病会影响怀孕吗？需要停药吗？**

答：怀孕是可以的，但怀孕前需与医生沟通，确保疾病处于缓解期。部分药物（如 5-ASA、部分生物制剂）在妊娠期可安全使用，但需医生指导。怀孕期间需定期随访，监测疾病活动及胎儿发育。

**问题 6：炎症性肠病需要多久进行一次检查？**

答：需根据病情和用药制定个性化的随访计划。通常情况下每 3～6 个月随访一次，病情稳定时可适当延长间隔时间。复查内容包括：血常规、C 反应蛋白、血沉、粪便钙卫蛋白、内镜检查或影像学检查等。