

# 便秘非小事 久拖危害多

“长期便秘不仅会导致肛肠类疾病,还会影响全身健康,引发如痔疮肛裂、肥胖、口臭、心血管疾病、肝功能损害、色斑暗沉等症状。尤其对老年人或心血管疾病人群,用力排便会引起血压升高、心率加快,进而诱发高血压脑病、晕厥、心梗、脑出血,甚至猝死等严重后果。”随着生活节奏的加快,便秘已给人们的身体造成一定伤害,影响着人们的日常生活和工作。3月28日,太原中西医结合医院外科主任、副主任医师齐昌业表示,由于饮食结构改变,各方压力加大,便秘的发病率呈逐年上升趋势。便秘看似是一件小事,但其危害也不少,应该引起足够重视。

据统计,我国人群便秘发病率为2%至28%,60岁以上老年人慢性便秘发病率高达15%至20%。“便秘不是一个独立疾病,而是多种疾病引起的一组症状。一般指粪便量太少、太硬、排出困难、费时费力,每周排便次数少于2次至3次,并伴有腹胀、嗳气、口苦等症状。现代便秘的概念是粪便在肠管通过困难、运行时间长、排出次数减少且受阻,并有直肠坠胀、排便不尽感等症状。”齐昌业解释说。

“五大因素可直接或间接导致便秘。”齐昌业提醒,饮食因素,摄入的食物过少,产生的粪便过少,肠内容物不足以刺激正常的肠蠕动而引起便秘;

饮食过于精细,长期缺乏食物纤维,液体摄入量过少,使得粪便在肠道内移动慢,水分被过度吸收,致使大便干燥。习惯因素,部分患者因工作因素,在有便意时却强忍着,导致大便在肠道中水分吸收过多而变干、变硬,久而久之形成便秘;部分患者因在排便时做一些其他的事,如看报纸、看小说、玩手机等,无意识地抑制排便,造成排便反射感觉降低。活动因素,患者活动量过少,使得肠蠕动缓慢,肠内容物通过时间延长,肠内水分被过度吸收,粪便干结,肠道更加受阻,从而导致恶性循环。社会心理因素,患者精神上受到强烈刺激、惊恐、情绪紧张或注意

力高度集中于某一工作等,都会使便意消失,形成便秘。药物因素,长期服用泻药、灌肠等,也可能引起肠壁神经麻痹,导致便秘。

便秘如何治疗?“目前,治疗便秘分为非手术治疗、手术治疗。”齐昌业建议,一般便秘者可实施非手术治疗,包括医学营养干预,如膳食纤维、水摄入、体力活动等;建立良好的排便习惯,如定时排便,集中注意力;微生态治疗,包括益生菌等;药物治疗,包括容积性泻药、渗透性泻药、刺激性泻药等,但药物治疗需要在专业医生指导下服用;精神心理调节治疗等。

记者 刘涛

## 腹部难受 竟是肝脏长肿瘤

本报讯(记者 魏薇)一名来自辽宁的男性患者因肝脏肿瘤巨大,慕名向我省外科专家辛海荣求助。近日,在省人民医院和平院区的手术室里,辛海荣医生成功将患者的巨大肿物切除。

这名男性患者半年多前出现上腹部不适,被诊断为原发性肝癌,检查显示肝脏肿瘤巨大,直径超过16厘米,辗转多地医院,得到的答复都是手术非常有难度,建议寻求更高级

别的专家治疗。前段时间,患者打听到我省外科专家辛海荣调任省人民医院和平院区肿瘤中心后,慕名而来。

“因为肿瘤太大,压住了肝脏的重要血管,手术风险很大。要干净地切除这么大的肿瘤并控制好出血,是手术的难度所在。”辛海荣主任、崔晓鹏副主任医师接诊后,详细分析了患者病情,决定实施3D腹腔镜超声引导下的肿瘤切除术。

标本切除时,考虑到患者的肿物巨大,医生选择开放腹壁切口,将肝脏巨大肿物取出。历经4小时,手术顺利完成,患者恢复良好,术后第二天便已经可以下床自由活动。

辛海荣表示,这个手术的开展,标志着和平院区肿瘤中心腔镜肝癌技术进入极致微创时代,该科室以后还会打造术后加速康复、无痛病房,在保证患者安全的前提下,提供更加优质和舒适的就诊体验。

## 春季防过敏 民间偏方需慎用

新华社北京3月28日电(记者 林苗苗)春季,不少花粉过敏症患者迎来最难熬的时期。专家提示,一些患者尝试食用蜂蜜或花粉来预防过敏,这种“以毒攻毒”的民间偏方尚缺乏明确的科学共识,建议患者仍以避免接触过敏原为主要预防手段。

“蜂蜜中含有微量的蜂毒和花粉颗粒,有的花粉过敏患者希望通过少量、循序渐进地服用蜂蜜,‘以毒攻毒’来让身体接纳花粉,减少过敏的发生。”北京大学人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师王曼表示,尽管蜂蜜具有一定的抗过敏作用,但这种方法并没有明确的科学共识。

花粉过敏症通常是由人体对特定植物的花粉产生过敏反应。据了解,引发花粉过敏的植物以风媒花为主,春季常见的有圆柏、榆树、杨树等,秋季则以蒿草等最为常见,这些风媒花外观往往不是典型的“花朵”,但其花粉量大且随风散播。王曼建议,对于花粉过敏的患者来说,了解并避免接触自己的过敏原最为重要。



新华社发

针对食物过敏,也有家长会采取让孩子少量多次接触,来“以毒攻毒”实现“脱敏”的做法。北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良并不推荐轻易尝试这种做法。

马艳良介绍,花生、鸡蛋过敏通常在儿童时期就会发病并伴随终生,可以造成重度湿疹、特应性皮炎,自行脱敏可能造成危险。她建议,切勿在没有医生指导下自行给孩子喂食导致过敏的食物。

多运动能改善过敏体质吗?马艳良认为,过敏与遗传和环境等多种因素有关,通常不能根治。多运动可以增强身体免疫力,提高身体抵抗外界过敏原的能力,有助于改善过敏体质,但避免接触过敏原更加重要。

马艳良建议患者必要时可进行过敏原检测,积极配合医生进行治疗,日常注意做好防护工作,如外出佩戴口罩、护目镜等,来降低过敏发作的概率。

### » 养生驿站

## 结核菌也能“吃掉骨头”

长沙市民周先生两个月内体重骤降10公斤,疑患重病。在此期间,他胸背痛持续一个月,休息时症状缓解,活动时症状加剧。就医后,周先生被查出胸9椎体、右侧附件及右第9肋骨骨质破坏伴软组织肿胀,另有胸椎及肋骨异常。医生诊断他患了脊柱结核,揭示体重下降原因为结核感染。

“结核病是传染病,严重的肺结核会通过血液传播至全身,引发脊柱结核。脊柱结核是结核分枝杆菌在脊柱

内或周围聚集,破坏骨质和椎间盘,并可累及周围组织和肌肉。它常见于胸椎和腰椎,原发病多为肺结核、消化道结核或淋巴结核等,通过血液循环影响骨与关节。”医生说,脊柱受结核分枝杆菌侵入后,起病缓慢,表现为低热、疲倦、消瘦、盗汗、食欲不振和贫血等症状。最初,症状为轻微疼痛,休息后减轻,劳累后加重。早期疼痛不影响睡眠,病程长者夜间也会疼痛。

据《长沙晚报》

## “不喘的哮喘”危害更大

每年3月都会迎来呼吸道门诊量的高峰,其中很大一部分都是春季过敏引发的咳嗽变异性哮喘。北京大学人民医院呼吸科马艳良说:“好多病人一点都不喘,就是表现出反复发作的咳嗽。”

咳嗽变异性哮喘是一种特殊类型的哮喘,通常以干咳为主,咳嗽较剧烈,夜间咳嗽是主要特征,因此又称为“不喘的哮喘”。

据《扬子晚报》

## 多饮养生汤可调肝理脾

“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起……此春气之应,养生之道也。”这是《黄帝内经·素问》提到的关于春天养生的节录。这个时节应怎么吃才健康呢?湖南航天医院消化内科主任王为表示,应顺应节气,多选择些养肝祛风的食物。

首先,要多吃时令蔬果,以助阴阳调和。春分时节的时令蔬菜包括韭菜、豆芽、莴苣、葱、豆苗、蒜苗等,具有养阳助生功效。晚春时节的水果如草莓、青梅、桑葚、樱桃

等,是滋养肝肺的好食品。其次,学会给肠胃放假。每周选择一个日子,只吃早晚两餐,或以稀粥、水果、蜜糖水代替一顿正餐,有助于减轻肠胃负担,促进肠胃蠕动,排出体内毒素,从而维持肠道菌群的健康。

此外,养肝少酒少酸。中医认为春对应于肝,春季应注重养肝,养肝的关键在于少酒少酸。同时,多吃一些具有养肝作用的食物,如韭菜、菠菜、芹菜等。

据《长沙晚报》