

JIANMEI

家 / 庭 / 好 / 医 / 生 / 生 / 命 / 加 / 油 / 站

健·美 周刊

中医是如何诊治习惯性便秘的?习惯性便秘防治要注意哪些方面?习惯性便秘与直肠、结肠癌有关系吗?习惯性便秘针灸治疗有效吗?3月1日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752邀请安徽中医学院附属针灸医院一病区李学军主任与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经李学军本人审阅。

黄剑 记者 徐涛/文 倪路/摄

习惯性便秘重在生活调理

本期指导专家 李学军



专家介绍

安徽中医学院附属针灸医院一病区主任,主任医师,硕士生导师,第四批全国老中医药专家学术经验继承人,中华中医药学会会员,安徽省中医急诊学会副主任委员,安徽省针灸学会理事,《中国中医药现代远程教育》杂志编委。1989年毕业于安徽中医学院中医专业,长期从事内科疾病的中西医结合临床工作,在中医内科特别是脾胃病临证诊治中积累了丰富的经验。

独家秘籍

擅长内窥镜查治消化系统疾病。特别擅长中医药特色疗法治疗消化系统疾病。在中药内服、外敷、大肠水疗及针灸治疗胃食管反流病、慢性胃炎、胃十二指肠溃疡、功能性消化不良、肝硬化腹水、溃疡性结肠炎、肠功能紊乱、习惯性便秘、消化系统肿瘤中有很好的疗效。

门诊时间:每周一至周五上午急诊科

合肥市寿春路300号安徽中医学院附属针灸医院 2665041

下周话题

早春季节 小心中风侵扰

早春时节乍暖还寒,低温刺激使人体交感神经兴奋,全身毛细血管收缩,血流缓慢或血压骤变。对于高血压、动脉硬化的人,寒冷刺激使血压增高,易诱发脑血管疾病。

春季易发生脑血管疾病吗?哪些人容易发生中风?中风发生之前是否有预兆?如何预防中风?周二(3月8日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752将邀请安徽省中医院神经内科四病区主任谢道俊博士与读者交流。谢道俊从事中医、中西医结合神经内科临床、教学、科研工作20余年,对神经内科疾病如脑血管疾病、眩晕、老年痴呆、帕金森病、抑郁障碍等疑难杂症的诊断和治疗积累了较丰富的临床经验。

陈小飞 记者 王松青

一周病情播报

天气多变 防关节炎复发

早春时节,气温时高时低。上周三温度已升至17度,周末的一场雨又来带了新一轮的降温,在这种变化无常的季节里,关节炎等慢性疾病容易复发。

据合肥市第一人民医院门、急诊统计,上周前来骨科就诊的类风湿性关节炎患者明显增多,据医生介绍说,患有类风湿性关节炎等这类容易受天气影响疾病的患者,他们的温度调节机制和体制都要比健康人差很多,特别是在早春这样忽冷忽热、时风时雨的季节里,病人对外界气候变化的适应性差,加上本身体质弱,抵抗力差,极易引起旧病的复发或加重病情。

因此医生提醒,患有有关节炎疾病的患者,平时应注意保暖,特别是关节和脚的保暖。多用热水泡脚,促进关节血液循环。饮食要加强营养,适量进补高蛋白、高热量、易消化能增强身体抵抗力的食物,少吃生冷、辛辣刺激性、油腻的食物。

苏洁 记者 王松青

大便干燥并非习惯性便秘

读者:我长期两到三天一次大便,成形,没有腹胀腹痛排便困难等表现,请问不是习惯性便秘?要吃药治疗吗?

李学军:习惯性便秘,又称功能性便秘,是指每周排便少于3次,或排便经常感到困难。1999年中华肛肠学会将便秘定义为“在不使用泻剂的情况下,七天内自发性排空粪便不超过两次或无排便意识。”你两到三天一次大便,成形又通畅,没有腹胀腹痛排便困难等不舒服表现,算不上习惯性便秘,不需要吃药治疗,只要注意饮食,生活调理就行了。

中药治便秘疗效持久

读者:我爸爸今年70多岁,习惯性便秘十几年了,常吃泻药,停药就复发,请问中药能治愈吗?

李学军:中医治疗习惯性便秘要分清虚实,实包括热秘、气秘和冷秘,虚当辨气虚、血虚、阴虚和阳虚的不同。处方用药因人而异,均能收到较好疗效。因中药作用缓和,多以润肠通便为主,往往药力持久。

大便带血防肿瘤

读者:我姑母68岁,患习惯性便秘20多年,常服麻仁丸,最近两个月老是出现大

便带血。请问要不要去医院检查?吃什么药好啊?

李学军:便秘其实是一种多科疾病。饮食、疾病、药物、精神等因素都可能导致便秘。但主要原因可归结为两种:一是器质性疾病引起的便秘,如肿瘤、炎症、结核、息肉等;二是功能性便秘,如结肠动力功能低下、肠道蠕动功能减退等。便秘患者应该到医院进行检查,确诊便秘的病因。习惯性便秘可以导致痔疮和肛裂,损害肝脏功能,造成不孕症及妇科病,引起内分泌功能紊乱等疾病。特别是你姑母习惯性便秘多年,近期出现大便带血,暂不要吃药。一定要去医院检查排除息肉和肿瘤。

孕妇便秘以食疗为主

读者:我姐姐怀孕8个月,老是便秘,又不敢吃药,吃水果蔬菜稍有好转,请问有什么更好的办法?

李学军:孕妇习惯性便秘应以食疗为主,每天起床后空腹喝一杯淡盐水,有刺激肠蠕动的作用。多食富含粗纤维素的瓜果、绿叶根茎蔬菜以及谷薯类,如奇异果、香蕉、梨、葡萄、菠菜、海带、黄瓜、芹菜、红萝卜、白菜、红薯、玉米等,可以促进肠道的肌肉蠕动,软化粪便,从而起到润肠通便的作用,帮助孕妇排便。同时养成每天定时

排便的良好习惯,还要适当增加身体的活动量。

针灸治疗效果好

读者:我妈妈患习惯性便秘多年,很痛苦,她老人家怕吊水又怕吃药,不知针灸可

李学军:针灸治疗便秘有较快的作用,对习惯性便秘效果好。治疗方法主要是通调腑气,润肠通便。气滞者顺气导滞;脾虚气弱者健脾益气;脾肾阳虚者温补脾肾;阴虚肠燥者滋阴润燥。取大肠的俞、募、下合穴为主。常用的穴位有:大肠俞、天枢、上巨虚、支沟。

预防便秘重在调理

读者:我是一家公司的业务员,经常出差,饮食习惯不好,生活很不规律,经常便秘,不知怎样才能远离便秘?

李学军:预防便秘主要是生活调理,可以采取以下几种方法预防便秘:1、养成良好的大便习惯,每天定时大便是一种条件反射,这很重要。2、保持愉快的心情,调节好自己的心理状态。3、改善你的饮食行为,养成良好的饮食习惯,摄取足够的水分,定时吃饭,多吃粗粮和蔬菜。4、忌吃容易上火的辛辣食物。5、加强锻炼,控制体重,防止肥胖。6、不能擅自用泻药。

三·八 乳腺癌义诊开诊

安医大二附院将于3月8日举行“关爱女性、呵护乳房”乳腺病专科义诊活动,以提高广大女性朋友对乳腺疾病的正确认识,届时,该院乳腺外科专家汤翎为女性朋友免费答疑和检查。

据悉,近年来,随着生活节奏的加快,乳腺疾病发病率逐年上升,严重影响女性朋友的身心健康,乳腺癌更是成为了危害女性健康的头号肿瘤杀手,发病率逐年呈现年轻化趋势。

(戴睿 记者 王松青)

省卫生厅招募乡镇卫生院工作人员

记者日前从省卫生厅获悉,今年我省将继续公开招聘医药卫生类专业毕业生到乡镇卫生院工作。招募对象为2008年及以后全日制普通高等医学院校医药卫生类专业普通本、专科毕业生。

据省卫生厅有关负责人介绍,根据医改目标任务要求,到2011年每个乡镇卫生院要有1名以上中医执业医师或中医专业大学毕业生。今年的招募对象为2008年及以后全日制普通高等医学院校医药卫生类专业普通本、专科毕业生(含“3+2”高

职毕业生)。招募人员须与县(市、区)卫生局签署协议书,承诺到指定乡镇卫生院连续服务5年以上,并将实行编内聘用,合同管理。目前我省各县(市、区)相关部门正在根据本地农村卫生人才建设需求和编制情况,研究制订招募需求计划。此外,我省今年还将在招募方式、临床医学专业招募人员的岗位培训方式、省级财政补助方式及额度等方面进行调整,进一步推进招募工作的开展。

记者 王松青