

# 长期药物减肥会导致便秘

由于饮食的精细和人口的老龄化导致便秘的病人增多,便秘对人体的危害多大?如何综合治疗?9月2日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)肛肠科主任马春耕与读者交流。

汪珺 记者 李皖婷/文 倪路/图



本期指导专家:马春耕

安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)肛肠外科主任副主任医师,中西医结合肛肠学会副主任委员,便秘的诊断及综合治疗获得科技进步三等奖。

## 便秘的症状

读者:什么样的症状才算得上便秘?

马春耕:正常人大便频度变异较大,从每日3次~每周3次。大样本调查95%以上的儿童及正常人排便频度>3次每周。所以,大便<3次每周,伴有排便困难,排便时间延长,可诊断为便秘。

## 便秘的原因

读者:导致便秘的原因有哪些呢?

马春耕:不合理的饮食习惯和不良的排便习惯会导致便秘,如饮水量少,食物过

于精细,食物含纤维素少;平时不活动,运动量少;人为抑制排便(坐马桶上看游戏、上网);滥用泻药;环境改变。此外,年轻女性长期使用药物减肥,就会形成长期药物依赖性便秘。一些内分泌异常及代谢性疾病,如甲减、糖尿病巴金森氏综合征等也会导致便秘。

## 便秘的危害

读者:便秘对人体的危害有哪些?

马春耕:便秘会导致肠胃功能紊乱,还会诱发心脑血管疾病,导致脑出血、心梗甚至猝死,且有逐年增多的趋势。此外,肠道代谢产物长时间停留在肠道,在肠道细菌作用下产生大量有害物质,如甲烷、酚、氨等,吸收后干扰大脑功能,突出表现:记忆力下降,注意力分散,表情淡漠。

## 便秘的治疗

读者:如何治疗便秘?

马春耕:饮食疗法是预防各种便秘的基础方法,包括多喝水和多吃富含纤维素的食物。一般要求每天的饮水量>2000ml。食物中纤维素在各种植物性食物中含量不同,按500克食物中纤维素含量计称:海带46g、芝麻31g、蚕豆33.5g、黄豆24g、芍药11g、韭菜5.2g、苹果4.9g、大米3.5g、芹菜2.2g、西红柿1.4g。

刺激性泻药几乎都含有蒽醌类物质,长期服用不但导致“泻药依赖”,而且还会引起结肠黑变病,损害肠神经系统,肠动力下降导致顽固性便秘。可以使用乳果糖口服液、爽利宝胶囊及普卡比利(促动力药)。同时,还要养成良好的排便习惯。

大多数便秘患者经过上述治疗可以得到缓解或明显改善,少数患者需要手术才能纠正。

## 夏末秋初 肠胃病高发

最近气温下降,多家医院急诊的消化道症状病人较前明显增多。省立医院急救门诊医生王静提醒,夏末秋初是肠胃病的高发季节,应该注意胃部保暖,膳食应以温软、清淡、易消化的食物为佳。

王静解释,肠胃病高发,是因为夏季的时候天气炎热,使脾胃受到了伤害,导致脾虚。秋季气温下降,人体在受冷后,胃酸分泌增多,肠胃易发生痉

挛性收缩,导致胃病,所以日常应注意胃部保暖,膳食应以温软、清淡、易消化的食物为佳,做到定时定量。

另外,经常犯的老胃病,要到正规医院就诊,最好做胃镜明确诊断,对症治疗。此外,药物性胃炎也要引起重视,它可引起胃痛、反酸以及食欲减退等不适,甚至导致胃糜烂和出血。

记者 李皖婷

## 皮肤奇痒 时珍本草霜 一抹止痒

俗话说:疼不死人痒死人。奇痒难耐,抓破皮,挠出血,打针吃药,抹激素方法用尽,痒痒就是止不住。痒得揪心刺骨,坐卧不安,彻夜难眠。

老中医张启山祖传“时珍本草霜”专治皮肤瘙痒。无论是夏秋过敏痒、脚气钻心痒、皮炎灼热痒、湿疹糜烂痒、风疹痒、疱疹痒、还是糖尿病及肾病全身痒——只要抹上此膏,均是膏到痒除。

据老中医介绍:处方源自于《本草纲目》秘方,“循经拔毒”药用成分就像靶向追踪器,循着人体经络把分散潜藏于体内深层的风、寒、暑、湿、燥、火、虫七类毒素一网打尽,迅速杀灭真菌及皮肤血液病毒。多年的皮炎(神经性皮炎、过敏性

皮炎、日光性皮炎)、湿疹、手足癣(香港脚、鹅掌风、烂脚丫、手脱皮)体癣、头癣、花斑癣(汗斑)、牛皮癣、龟头炎、女阴瘙痒、痔疮、痤疮、丘疹、荨麻疹、疥疮、带状疱疹等皮肤病也因此痊愈。脚气干痒掉皮、皮癣脱皮、疱疹溃烂破皮、色素沉着及粗糙肥厚的皮肤恢复光鲜亮泽,再顽固的皮肤瘙痒也不再复发。

咨询电话:0551-62843033(市内免费送货) 地址:合肥 养生大药房(三孝口邮局斜对面) 普济药房(市府广场) 环城路益民诊所(大钟楼与环城路交叉口向西100米) 淮南仁济(润丰宾馆旁) 安庆宝芝灵(116医院对面) 阜阳华利(三里小学旁) 六安大别山路50号药房

## 心脑血管病人要慎吃蟹黄

秋风响,蟹脚痒,又到了吃蟹的好时节了。但蟹是高胆固醇食品,高血压、冠心病、中风等心血管高危人群,应慎吃。

人体的血液中有“好”胆固醇和“坏”胆固醇。其中,“坏”胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)会进入动脉壁内,积累就会形成动脉粥样硬化斑块,大大增加心绞痛、心肌梗死、中风等心血管疾病的风险。所以,想要健康胆固醇

就要控制在合理的水平。

一般人每天胆固醇的摄入量最好不要超过300毫克。而每100克蟹肉中含胆固醇235毫克,每100克蟹黄中含胆固醇460毫克。所以,即使是吃一只体型较小的大闸蟹,一天的胆固醇摄入量也很容易超标。因此有心脑血管疾病的人,吃蟹肉要有所节制,同时尽量避免吃蟹黄。

记者 李皖婷

## 预防糖尿病 呵护眼睛健康

今年以来,49岁的张老汉看东西越来越模糊,张老汉昨日来到医院做检查,发现双视力分别只有0.02和0.15,视力的下降竟然是糖尿病惹的祸。

安医大二附院眼科主任陶黎明介绍,糖尿病可致全身多种并发症的发生,其中糖代谢的紊乱或可造成视网膜血管供血、供氧不佳,导致眼睛水肿、出血、视力下降。张老汉的病情属于糖尿病视网膜病变增殖期,视网膜

出现了新生血管,因反复眼底出血导致玻璃体积血,若不及时治疗,随时可能导致视网膜脱落而致盲。

陶黎明提醒糖尿病患者,对血糖的控制是预防糖尿病视网膜病变的主要方法,应科学调整生活习惯,注意加强适度的运动,糖尿病患者则应遵医嘱以口服降糖药或注射胰岛素等形式全方面控制血糖,达到预防糖尿病,呵护眼睛健康的目标。 郑慧 记者 李皖婷

## 下期预告

### 宝宝口腔不舒服,儿科专家来支招

宝宝得蛀牙怎么办?唇腭裂修复后能和正常孩子一样吗?智齿总是发作需要拔除吗?舌系带短需要手术吗?下周二(9月9日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省儿童医院口腔科医生袁晟,就儿童口腔疾病的预防与护理方面的问题进行解答。

袁晟,毕业于安徽医科大学,硕士学历,擅长儿童先天性唇腭裂的诊治。曾于《临床口腔医学杂志》、《口腔医学》、《安徽医学》等学术类期刊发表口腔种植、颌面部血管瘤治疗、腭裂治疗等方向论文数篇,参与完成省科技厅课题一项。

黄晔 记者 李皖婷

## 一周病情播报

### 预防龋病,呵护牙齿健康

合肥市一院口腔科主任陈晓阳介绍,龋病若得不到早期治疗,龋蚀到牙髓便会引起剧烈的牙神经痛,之后引起根尖周围炎、颌骨骨髓炎而影响全身。因此龋病一定要早防早治。

专家提示,龋齿的预防十分重要。要

养成早晚刷牙、餐后漱口的习惯。特别要重视睡前刷牙。长期睡前不刷牙,牙齿就容易蛀坏。另外,还要注意定期进行口腔检查,早期发现,及时治疗,这对于龋齿的恶化是一项有效的预防措施。

苏洁 记者 李皖婷

## 数十位中医专家捧出《实用中医保健丛书》

近日,由安徽中医药大学第一附属医院常务副院长刘健教授率领数十名临床一线专家,精心编写的一套《实用中医保健丛书》,已由安徽科技出版社发行,并被安徽省科技厅、省委宣传部、省科协评为2014年安徽省优秀科普作品。

刘健担任总主编的这套《实用中医保健丛书》,将防治疾病的中医保健知识引入寻常百姓家,让人民群众通过生活调理、饮食调护、中医食疗等方法及早预防、发现和治理疾病,享受医学科学的成果,让千百万个家庭掌握防治

疾病的中医药保健知识。

本套丛书分《呼吸病中医保健》、《风湿病中医保健》、《内分泌病中医保健》、《肾病中医保健》、《消化肝胆病中医保健》、《心脑血管病中医保健》6个分册。内容丰富,集成与我们健康生活密切相关的六个学科领域中医保健知识,立足于中西医结合理论,重点论述了传统中医保健方法和饮食、运动、心理调护等对健康的影响,引导广大读者树立正确的健康观,吸取正确的健康保健知识,加强生活中的自我保健。

记者 李皖婷