

本期话题

5天不排便并非就便秘

便秘与否不能用间隔时间来衡量,要看症状



知名专家 面对面

预约热线: 67655025
15837178751 13017671803

本期出场专家

郑州市大肠肛门病医院院长 宋光瑞

本期话题导引

记得有一次采访,一位老专家用了很通俗的“五快”来表现人体的健康:吃得快、便得快、说得快、睡得快、走得快。记得当时老专家风趣地说:“现在全世界排便最快的是非洲,越是发达国家,排便速度越慢。”稍不留神,我们身边就多了很多“便不快”者,原因是什么?如何预防?郑州市大肠肛门病医院院长宋光瑞的一席话值得我们回味。
晚报记者 刘书芝



专家名片

宋光瑞 主任医师,郑州市大肠肛门病医院院长。中华中医药学会肛肠专业委员会副主任委员、世界中医药联合会肛肠专业委员会副会长、全国中西医结合学会肛肠学会常务理事、中国中医学会河南分会常务理事、河南省中医(中西医结合)肛肠专业委员会主任委员、郑州市中医学会常务理事、郑州市中西医结合肛肠专业委员会主任委员,《中国肛肠病杂志》副主编,《中西医结合结直肠病学》杂志编委等。享受国务院政府特殊津贴的“国家有突出贡献专家”,全国500名允许带高徒的名老中医之一、国家级名老中医、全国优秀中医院院长、全国肛肠科名专家、美国中国医学科学院名誉院长。从医50年,长期对大肠肛门病潜心研究,对肛肠常见病如痔疮、肛裂、脱肛、直肠脱垂、直肠息肉、肛门湿疹、肛门瘙痒、肛门湿疣等病症创立了一套独特的治疗方法。特别是治疗痔疮出血,他研制的“一针停”对多数患者起到立竿见影的效果。多次被评为河南省卫生工作先进工作者和河南省卫生文明先进工作者。1992年被评为全国有突出贡献的技术专家首批享受国务院政府特殊津贴;1994年被评为河南省劳动模范;1997年被评为河南省中西医结合先进工作者;2000年被评为省中医系统先进个人,2005年被评为郑州市卫生系统行风建设先进个人,2007年被中华中医药学会评为全国中医医院优秀院长,2008年郑州市卫生局授予宋光瑞郑州市“人民健康好卫士”称号。主编有我国第一部大肠肛门专科巨著《中国大肠肛门病学》《中医肿瘤治疗学》《中国肛肠病学》《大肠肛门病综合征》等专著。

是不是便秘要看排便症状

“以前人们只要一两天没排便,张口就说:‘我便秘’。其实便秘不便秘,可不是看你排便间隔时间,要看你排便时的症状。”宋光瑞一开口,先让记者吃了一惊。据宋光瑞介绍,便秘不是一个病,而是多种疾病的一个症状。一般认为正常人由摄入食物,经消化吸收到成为粪便,排出体外,需要24~48个小时的时间,若间隔时间超过48小时即为便秘。但实际摄入食物成分不同,各人饮食排便习惯不同,间隔时间差异也就很大,有的人2~3天排一次,有的人4~5天排一次,不管间隔时间多长,只要排出通畅、无痛苦,就不能看做是便秘。但当排便间隔延长,伴有大便干燥、硬结、排出困难,排便后有不尽感或不适感,腹满坠胀、头昏乏力等痛苦症状时,才能称为便秘。排便有上述痛苦症状,即使每日一次或数次也被列为便秘。

饮食+运动双管齐下远离便秘

宋光瑞说:“便秘预防大于治疗。平时生活中应该多食含粗纤维的食物,如粗粮、蔬菜、水果等,以增进肠蠕动,避免过食辛辣厚味,或饮酒过度,不可过度食寒凉生冷食物。另外要经常参加体育锻炼,戒忧思恼怒,保持心情舒畅,气机调畅,则大便自通。”

宋光瑞特别提醒老年人,为了预防便秘应做到以下5点:①定时大便。②调节饮食,多吃各种蔬菜、水果。③增加饮水量④多吃具有润肠通便作用的芝麻、蜂蜜及植物油等,少吃刺激性食物。⑤坚持运动。

治便秘小贴士

转腰功法

姿势为直立,两足分开与肩同宽呈八字形,两手叉腰,两膝略屈,以两膝不超过足尖为宜。练功时转动腰部。其顺序是左-前-右-后为一圈,开始顺时针方向转15圈,再逆时针转15圈。每日坚持1~2次,最好在饭后一个半小时进行,若在清晨或睡前做也有效果。

五仁粥

配料:芝麻、松子仁、火麻仁各10g,胡桃仁、桃仁(去皮、煎炒)、甜杏仁各10g,粳米200g

制法:将五仁混合碾碎,入粳米共煮成稀粥,食用时,加白糖适量,每日早晚服用。

功效:滋养肝肾,润燥滑肠,适用于中老年人气血亏虚引起的习惯性便秘。

便秘诱因很多饮食是主因

“引起便秘的原因有很多:不合理的饮食习惯和不良的排便习惯、排便动力缺乏、粪便嵌塞、结肠、直肠器质性及其功能性障碍病变、药物等都有可能引起便秘的发生。”宋光瑞说,“老年营养不良、原发或继发性脱水、铅中毒等也有可能引起便秘。”

现在人们一般认为和饮食习惯有关,如日常膳食纤维含量太少或食量太小,对胃肠道不能产生有效刺激,使胃肠蠕动减慢,便会产生便秘。另外,结肠应激功能减退也容易引起便秘。此外,便秘还与精神有关,当精神过度紧张或抑郁时,会抑制自然排便反射,产生甚至发展成严重便秘。

小感冒大学问 不同症状不同治

“四月天,小孩脸”,近来因为天气多变,昼夜温差大,很多人患上了呼吸道疾病,到社区门诊和医院就诊的人数都明显增加。在经八路一个社区门诊外一位李姓患者表示,自己感冒从来不去医院,都是先扛着,然后自己到药店买药吃,目前感冒药的品种有很多,他都是吃了这个药不行就换那个,实在不行了才到医院或是社区打点滴。郑州大学第一附属医院呼吸内科主任张国俊说,鼻塞、流涕、头痛等症状让人很不舒服,不同症状最好选择不同种类的感冒药进行针对性的治疗。

张国俊说普通的感冒通常有自限性,也就是说,人体可以通过自身的免疫调节自行痊愈,因此无严重症状者可不用服药,仅在感冒初期时,多喝水,多休息,及时排出病毒释

放的毒素,提高自身免疫力即可。对于追求快速治愈感冒的患者,在刚刚出现打喷嚏、鼻塞流涕等症状时,就应该选择适当的药物解除。至于选择什么类型的感冒药,应该根据自己的症状来决定。

不同症状感冒不同治

如果症状以头痛发热为主,可选用有解热镇痛成分的药,如康必得、白加黑、速效伤风胶囊、感康等;鼻塞、流涕,则最好选用含有能减轻鼻黏膜充血的伪麻黄碱制剂,如海王金得非、泰诺等;连续打喷嚏可以选用含抗过敏成分(苯海拉明、扑尔敏)的制剂,如泰诺、新康泰克等;要是经常咳嗽,那么最好选用含有镇咳成分(美沙芬)的制剂,如康必得、白加黑、泰诺等。其中泰诺、日夜百服宁等可以

同时对付多种感冒症状,减轻多种症状引起的不适。专家提醒患者,感冒药服用时间不宜过长,退热药连续服用不应超过三天,镇痛药不能超过五天。如果服用感冒药后症状难以缓解甚至有加重的倾向,则应该迅速到医院就诊,以免延误病情。

畏寒、发热、肌肉关节疼或是流感

张国俊说,如果“感冒”一开始就表现为畏寒、发热、肌肉关节疼痛等全身症状比较明显,体温达到或超过38摄氏度时,就要高度怀疑是否得了流感。此时不要擅自服用药物,更不要拖延,要立即到医院诊治,否则容易导致病情演变,使病毒有机会进一步侵犯人体,引发中耳炎、支气管炎、肺炎等并发症。

晚报记者 聂广利

健康快讯

高血压合并哮喘如何用药

国棉五厂的罗阿姨问:她有高血压病,最近花粉过敏诱发哮喘病发作,不知道该选什么药来降压。记者咨询市中心医院李医生得知,有哮喘或慢性阻塞性肺疾病的人,首先应该禁用β受体阻滞剂,因为这类药能使支气管平滑肌收缩,引起支气管痉挛,加重哮喘,严重的还会危及生命,所以有哮喘、慢性阻塞性肺疾病的病人禁用,过敏性鼻炎、慢性荨麻疹的人也应该小心使用。常用的β受体阻滞剂有普萘洛尔、美托洛尔等。选择降压药最好选钙拮抗剂如青岛黄海制药的伢福达,这类药除能松弛血管平滑肌外,对支气管平滑肌也有一定的松弛作用,对哮喘病人有利。

ACEI类药也慎用,这类药最常见的不良反应是咳嗽,特别是女性患者。因为它可提高支气管黏膜的敏感性,而支气管哮喘病人的黏膜敏感性本来就较高,所以用药后往往会引起哮喘发作。这类药虽然不像第一类药那样是禁用药品,但使用时也需小心谨慎,不是必须,最好不用,常用ACEI有卡托普利、依那普利、苯那普利等。
晚报记者 刘书芝

眼睛需要清洗

目前人们的眼睛常常会出现各种各样的眼病,很多人视力下降,给青少年、中老年人的日常生活带来很大不便。

研究发现,产生眼疾的根本原因是眼部血液循环在新陈代谢过程中产生的氧自由基,使眼部血液循环受阻,眼部各组织得不到充足的营养,这样就出现常见的各种眼部疾病。由此可见清除“氧自由基”对眼睛健康非常重要。

中国国家射击队专用护眼产品——好视力眼贴是一个上市8年的老品牌,其生产基地通过了ISO9001:2000国际质量管理体系认证,该产品通过眼外贴敷,集中渗透的方式,在短时间内溶解并排出氧自由基,从而缓解眼睛干涩、酸胀、疼痛、流泪、视物模糊等现象,全面呵护眼睛健康,许多眼部不适者贴后感到眼睛明亮、滋润、舒服,8年来好视力眼贴给很多眼部不适者带来了光明和健康。

郑州市丰产路丹尼斯二楼进出口处好视力专柜,桐柏路伊河路口思达买超市出口处好视力专柜,都可免费试1贴领2贴感受效果。市内仟禧堂、本草国药馆、张仲景大药房、省医药超市、国药大药房、杏林、惠发等各大连锁药店及紫荆山百货大楼、正道花园商厦、家世界、金博大、丹尼斯、易初莲花、世纪联华医药部均有销售。4月21日~30日购买可享受“买1大盒送1小盒”,“买4大盒送1大盒”的特大优惠活动。

免费体验电话:0371-65387979

4007178899

章韦

打造中药精品营造百姓健康

河南杏林大药房有限公司在社会各界朋友的关心及广大消费者的支持下,杏林药房特别注重中药质量,严格按照国家药典标准进行购进炮制,出售前做到精挑细选、无杂质,使百姓用药更安全有效。不断促进中药发展,为答谢广大消费者,杏林药房真诚回报社会,特定于每月16日、26日为会员消费日,中药10%、西药5%优惠;常年特邀省中医学教授免费健康咨询、免费中药煎制、免费切片、免费中药粉碎、免费送药到家、免费办理会员卡等多项便民活动,欢迎新老客户光临各分店咨询。共同弘扬中药文化、打造中原中药品牌名店。
杨峰

改善人体微生态利健康长寿

人类与微生物事实上是共生关系,人体携带的细菌主要在肠道,有500多种,这些细菌可以分为益生菌、致病菌、双向菌三大群落,它们与人类细胞共同组成了人体微生态。

妙春浆作为生物酶技术从3万多种绿色植物中提炼的高纯度活性益生元产品,是国际医学界和生命科学界公认的益生菌增殖因子和水溶性膳食纤维,属于目前世界上最先进的人体微生态调节剂之一,特别适合人体健康长寿的需要。可以有效解决人体微生态恶化问题,从而促使胃炎、胃溃疡、肠炎、肠黏膜萎缩、顽固性便秘、多发性腹泻、高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管病、老年性痴呆症、乳腺增生、口臭多斑等现代病和早衰患者恢复健康。
杨须



贴肚脐 轻松告别胆病

人体重要的消化器官,手术治疗胆病是万不得已的选择,且有严格的适应症,如急性发作、穿孔等。手术治疗还是非手术治疗应根据病人具体情况来决定,因为手术毕竟是一种创伤性治疗方法,加之术后感染,结石再生是难以避免的,并且患者对手术的接受程度及身体状况都必须考虑,目前绝大多数学者认为,手术要有严格的指征,不宜见石就切胆囊。

从胆结石的成分来看,它并非是纯粹的石头,而是细小的胆固醇或胆色素颗粒黏合

起来的块状物,有韧性、不易破碎,但在一定条件下可以溶解。现代医学研究表明:肚脐处皮肤最薄,血管丰富,外用药物较易吸收,陕西鹤寿堂药业研制的鹤寿中清贴秉承中医治疗理论,药物敷脐后有效成分直接渗透到肝胆部位,快速消除炎症,将结石逐层溶解,随胆汁排出。鹤寿中清贴在河南畅销4年,它不仅让病人避免了手术的痛苦,而且让无数胆结石、胆囊炎患者从此告别了胆病。

咨询热线:0371-63219696

夏秋一过,胆结石患者的发病人数就会明显增多,有些胆囊结石并无症状,患者本人没有不适感,却可能因结石长期刺激胆囊壁而诱发其他胆囊疾病,或者表现为胆绞痛发作,这时往往因为患者脏器功能衰退和诱发其他病变而失去最佳治疗机会。

不手术能够治胆病,几乎是所有胆病患者盼望的事,实际上,胆囊与阑尾不一样,是