



掌上健康

“互联网+”下的健康福利

挂号难、挂专家号更难，一直是“就医难”的主要诟病。解决“就医难”，除了加大医疗投入外，加快应用现代科技、简化就诊流程也成了一大途径。热心的业内人士就曾设想了一个美好的未来就医场景：一个小小的外接设备能实时监控被监控对象身体的各项指标，一旦出现异常，就会发出信号。下一步，它将自动链接最近的医院，帮病人安排一辆救护车。在病人到达医院之前，既往的病史、心电图、血压等多项数据已加入医生的病例库中。甚至，如果有需要，病人的资料会被发送到地球的另一端，出现在某位全球知名医生的手机上。这不是科学幻想，随着“互联网+医疗”的步步深入，相信把“医院装进手机”有望实现，相信挂号难、挂专家号更难也有望得到改观。

制图 李丹

2015年5月27日 星期三
 统筹：曹杰 闫肃
 统筹编辑：刘书芝
 美编统筹：李丹 校对：薛梅

科学的治疗+丰富的经验 中医治便秘有一套

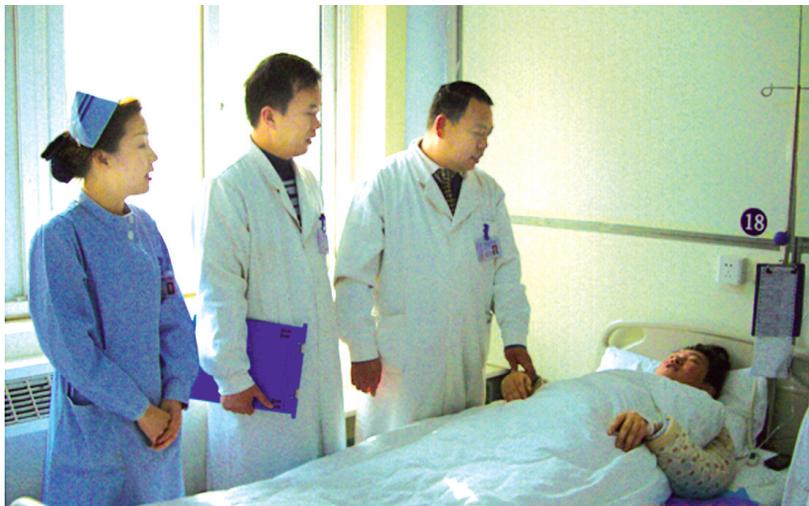
河南中医学院第一附属医院肛肠科为国内成立较早的专科，2002年成立肛肠病诊疗中心，该中心发扬中医药治疗肛肠病的传统优势，与时俱进地运用现代医学新技术，开展中医、中西医结合方法防治肛肠疾病的临床科学研究，取得了丰硕成果，走在国内肛肠学科的前列。郑州晚报记者 邢进 施杨

治疗出口梗阻型便秘有一套

便秘是人们生活中最常遇见的一个问题，是一件看似简单而实际上比较复杂、使人既痛苦又尴尬的事情。据统计，约半数以上的人曾受过便秘的折磨，特别是在老年人、孕妇、儿童和节食减肥者中发生率很高。

56岁的刘先生排便出现问题已经两年了，上厕所时经常痛苦得大汗淋漓，费了九牛二虎之力也只能排出一点点。刘先生也曾尝试着吃一些排毒养颜颗粒，初期还有效，后来一点效果也没有了。无奈之下，刘先生来到了中医学院一附院肛肠科，想试试中医有没有什么偏方。在该院门诊，刘先生进行了钡灌肠大肠造影和排粪造影检查，诊断为出口梗阻型便秘，耻骨直肠肌肥厚，在医生的建议下，刘先生接受了微创手术治疗，术后配合中药辨证施治、针灸、耳穴、中药硬膏贴敷等，术后1周伤口痊愈出院，院外巩固治疗3周，停止治疗后未再复发，现在大便每天1次，排便时间短，不费力，用他自己的话说，再也不和自己的肛门较劲了。

肛肠病诊疗中心主任张相安介绍，便秘是由于大肠传导失常导致的以排便周期延长、大便干结或排便不畅为主要临床表现的一种病症。便秘可以引起便血、肛裂、内痔、外痔等肛周疾病。便秘按照类别可以分为出口梗阻型和慢传输型便秘及混合型便秘。不同类型的便秘治疗方法也是不同的。出口梗阻型便秘比较常见，一附院肛肠科在长期的临床中，积累了丰富的便秘治疗经验。



生物反馈疗法疗效满意

张相安主任介绍，人体的每一运动都是一个由各系统协调合作完成的生理过程，如每天的排便活动，粪便充盈直肠——直肠排便感觉——大脑神经系统——耻骨直肠肌紧张，肛门内、外括约肌开张，腹压增加，粪便排出。如果其中某一个环节出现问题，粪便就难以排出。

生物反馈技术能将我们不能察觉的肌肉电生理信号转变成曲线，了解和评估肌肉的运动情况，然后根据情况给出一个针对性方案，通过模拟生物电刺激，教患者学习和运用身体的肌肉力量，运动改善

盆底血供，增强患者盆底神经肌肉的兴奋性，通过无创、无痛苦的“盆底体操”来改善盆底松弛、失迟缓、血供较差的病症，促进肠蠕动，通过大脑皮层、下丘脑产生神经和体液变化，调整生理反应，形成生理反馈通路，增加便意，达到治疗目的。

“生物反馈技术对于长期依赖药物维持正常排便的患者来说，不仅避免了药物的副作用和耐药性，同时又节省药费。”张相安介绍，该科室是国内较早开展生物反馈治疗的医院之一，每年接受此项治疗的患者近500例，且取得了满意的疗效。

辨证用药加生活指导 防治结合不复发

很多患者认为，便秘就是上火了，就要吃清热泻火药或灌肠。中医认为便秘有虚秘、实秘之分，也有气虚、血虚、阴虚、阳虚之别。上火只是其中的一小部分现象，且泻剂或灌肠的作用主要是刺激肠黏膜，使之产生排便冲动，或润滑肠壁，从而达到排便的目的，这只能解决燃眉之急，不能消除形成便秘的原因。

张相安主任强调：“对于老年人便秘，以气虚为多见，长期应用则可造成伤津耗液，使气虚症状更为加重，造成恶性循环。因此，便秘应根据不同的体质辨证用药，方能解决根本。”俗话说，三分治疗，七分调理。对于便秘这一疾病来说，预防比治疗更重要。如何在经过系统治疗后保持正常的排便而不复发是很多患者关心的问题。

来到该院的肛肠科病房，你会发现，每位患者的床头都有一块小黑板，上面标明了针对每位患者的饮食及生活指导。对于便秘患者来讲，应精神愉快，情志舒畅，心胸豁达，遇事勿怒。宜食含粗纤维丰富的蔬菜和水果，多饮水及饮料。多食富含B族维生素及润肠的食物，如粗粮、豆类、银耳、蜂蜜等，炒菜时适当增加烹调油。忌酒、浓茶、辣椒、咖啡等食品。选择适合的食疗，如绿豆粥、天花粉粥、三仁粥、黄芪粥等。养成按时排便的习惯，使直肠对排便运动产生条件反射，这样才能巩固治疗效果。