

好习惯解决便秘烦恼

主讲人: 宁波大学医学院附属医院肛肠外科主任 卿艳平



卿艳平: 从事肛肠外科临床工作15余年, 推崇痔疮的个体化治疗和综合治疗。

门诊时间: 周四上午、周六上午

的原因。

一些老人一天不排便就觉得不正常, 隔天不排便就觉得自己是便秘, 甚至用泻药、开塞露帮助排便。殊不知, 强制排便会造成盆底、直肠松弛, 反而会导致便秘, 而常用泻药一般为刺激性较强的成分, 刺激肠壁神经, 促进肠蠕动, 容易导致水电解质紊乱、耐药、继发便秘、惰性结肠、结肠黑变病等并发症。

有一位74岁的老伯, 这几个月几乎我的每次门诊时间他都会出现, 最长的便秘时间是一个月, 非常痛苦。因为便秘太严重, 现在连药效最强的做肠镜用的清肠药都不管用了, 治疗起来十分棘手。这位老伯就是自行使用刺激性泻药的受害者, 前几年他做过膀胱肿瘤手术后, 觉得肛肠离膀胱比较近, 所以很害怕便秘, 有一两天不排便, 就想各种办法刺激排便。长此以往, 原本不便秘的他开始排便困难, 最终发展到如此严重的地步。

其实, 只要不伴随肚子痛、费力流汗、便中带脓血等痛苦情形, 一天三次至三天一次排便都属于正常范围, 并非排便异常或便秘。

相反, 还有另一种便秘——表现为大便困难、费力、便不尽、次数多、大便细、短条状, 因为症状不典型, 很容易被忽视。

长期便秘可继发或加重其他疾病, 食欲下降, 营养不良, 记忆力下降, 智力下降, 老年痴呆、肿瘤、脑卒中、心梗等。

发生便秘不要自行使用泻药或开塞露, 而是要努力进行自我调整。如果还不见效, 就要及时就诊, 目前医院的治疗方法包括药物治疗、生物反馈治疗和手术治疗, 等等。

要如何解决便秘这个烦恼呢? 养成良好的生活习惯是最好的办法。生活规律, 生物钟稳定, 大便规律才会趋于稳定。这其中最重要的是要养成定时排便的习惯, 不要忍大便。排便时需专心, 不打电话聊天, 不看书报。

平时要多喝水, 多活动, 早睡早起, 缓解精神压力; 多吃产气食物如番薯、萝卜、洋葱、豆制品、高纤维素饮食如蔬菜、粗粮、水果、润肠通便的食物如蜂蜜、酸奶、麻油; 如果不是“三高”人群, 可适当吃一些油性坚果, 如核桃、松子仁、花生、芝麻等, 养血润肠通便。

酸奶中含有的乳酸杆菌是有益菌, 不仅改善胃肠道健康, 还可促进胃肠蠕动, 增加粪便湿润度, 缩短粪便在结肠内停留的时间, 从而改善便秘。因此一天一杯酸奶有助于改善便秘。

记者 鲍云洁
通讯员 庞赞 整理

做支架后并非高枕无忧

“冠状动脉支架手术一做好, 医生就叮嘱我要按时吃药, 我当时没在意, 以为手术做好我就高枕无忧了。谁知道两个月不到我的命又差点没了……”家住江东区的65岁王老伯至今仍在鄞州人民医院重症监护病房。

据其主治医生周成杰询问病史才得知, 两个月前王老伯因患心肌梗死病, 做过冠状动脉支架手术, 手术后王老伯一直未遵医嘱服用抗凝药, 导致支架里有了血栓, 出现急性左心衰。

周成杰介绍, 如果患者用的是药物支架, 那至少应该用药1年。如果用的是不带药物的裸支架, 那最少也应该吃药1个月以

上。患者在术后1~3个月还应复查三大常规——血、尿、便常规。有些患者, 尤其是老年人服药会出现消化道或泌尿道出血等情况, 这些常规检查有助于及时发现。

医生提醒, 所有放支架的患者都应吃降脂药。这是因为, 很多冠心病患者合并高脂血症, 他们需要服用降脂药控制血脂; 血管壁的粥样硬化斑块与脂质沉积密切相关, 斑块内的脂质越多, 体积越大, 越容易破损, 一旦斑块破裂就容易形成血栓。因此积极降脂治疗有助于减小斑块体积和稳定斑块。做过冠脉支架后的冠心病患者术后服用抗凝

药物至少一年以上。

但服用降脂药的时候要注意, 因这类药物主要从肝脏代谢, 对肝功能不好的患者, 如长期喝酒、有脂肪肝或慢性肝炎的患者, 要注意定期检查。另外, 由于极少数患者可能出现横纹肌溶解, 因此服降脂药后定期检查肌酶也是必要的。

还要提醒大家的是, 个别患者在支架术后短期内又出现类似手术前的冠心病症状表现, 应当及时就诊。他们很可能在支架里又有了血栓, 或是在支架以外的血管部位出现堵塞情况。

记者 陆麒雯
通讯员 郑瑜

●专家点评民间小偏方

苍耳子煎水可治鼻炎

蒋先生: 最近天气忽冷忽热, 我的鼻炎又犯了, 打喷嚏流眼泪, 头又涨又痛。有同事给了我一个偏方: 苍耳子半两, 加红糖1两, 煎水喝。我试了试还挺管用。

第一医院中医专家科副主任医师钟之洲: 苍耳子味苦辛, 性温, 有发散风寒、通鼻窍、祛风湿、止痛、消炎的作用。《神农本草经》记载它能“主风头寒痛, 风湿周痹, 四肢拘挛痛, 恶肉死肌”。

苍耳子的特点是所及范围非常广, 上能达到头顶, 下能达于腰膝, 内渗于骨髓, 外彻于皮肤, 《本草拾遗》中说它能“治一切风气, 填髓, 暖腰膝”。因此, 它就善于祛除一些较深的风寒邪气, 比如苍耳子可治疗鼻炎, 因为它能深入髓。但苍耳子辛温性燥, 并且它

的硬刺有小毒, 不适合大量或长期服用。服用可能导致呕吐等肠胃不适, 应先去外刺。

当然, 头痛头晕原因很多, 除了感受风寒, 还有感受风热, 也可能源于内伤, 如肝阳上亢、肾精不足、血虚血瘀等, 这些原因都不适合用本方来治疗。所以说, 一个偏方设计得再巧妙, 也不能解决所有的问题。如果试用一下无效, 就不要继续再用了。

您家有什么民间偏方, 欢迎继续来信或来电报料, 我们会邀请医学专家为您进行科学的点评。

电话: 0574-87270000;
邮箱: byj@cnnb.com.cn

记者 陆麒雯

常见用药误区 请您注意避免

时间错位、药量过大、药量偏小、时断时续、疗程不足、当停不停、突然停药、随意换药、多多益善、以病试药……生活中, 人们使用药品时往往出现这些误区。如何科学安全用药, 用药有哪些注意事项? 记者邀请了宁波大学医学院附属医院的几位资深药师, 分别进行了盘点。

副主任药师金海英: 3种常见病的用药误区

首先, 普通感冒不要滥用抗菌药物。由于约70%~80%的普通感冒是由病毒引起的, 因此, 绝大多数情况下即使不使用抗菌素, 疾病也能痊愈。抗菌药物随意滥用, 不但没有治疗效果, 还导致了大量耐药菌株的出现。而且, 滥用抗菌素还会造成体内正常菌群失调, 使一些非致病菌成为致病菌, 从而使病情加重。

其次, 功能性腹泻不应使用抗菌药物。腹泻一般分为感染性腹泻和非感染性腹泻, 前者应选用抗菌药物, 而后者用

抗菌药物则无效。消化功能紊乱可由饮食不当、食物过敏(对牛奶、鱼虾过敏等)、生活规律的改变、外界气候突变等原因引起, 此类腹泻使用抗菌药物均无效, 应当采用饮食疗法, 或服用一些助消化药物。

再者, 皮炎、瘙痒症慎用激素。由于肾上腺皮质激素具有抗过敏、抗炎作用, 因而对某些皮肤疾病、瘙痒症有一定的疗效, 但大多数情况下使用是无益的。此药长期使用或经常使用, 可能诱发感染, 甚至导致溃疡或不愈。

主任药师吴伦: 用药时的注意事项

严格遵守服药时间, 分清饭前饭中和饭后, 有些药需要凌晨或睡前服用。选择最佳服药时间, 能够达到最佳疗效。比如人体的血钙水平在午夜至清晨最低, 因此临睡前服用补钙药可使钙得到充分的吸收和利用; 降压药最好清晨, 因人体血压在晨、午各出现一次高峰。

定时、定量服用药物, 不可过量。药品剂量太小, 达不到治疗目的; 剂量太大, 不一定能增加相应的药物疗效, 相反会加重药品的不良反应, 甚至引起中毒, 尤其是一些治疗

剂量和中毒剂量较为接近的药物。所以服用药物一定要严格遵照医嘱。肝、肾功能异常等特殊体质的人, 用药须特别小心。

药丸请用开水送服, 切勿干吞, 也不能用茶、牛奶、饮料等送服。吞食胶囊前先用温水润滑食道, 以免造成胶囊粘在食道中发生意外。服药后不可饮酒, 因为酒极易增强药的副作用。

医院或药店拿回来的药, 需放在干燥、阴凉的地方, 注意是否对储藏有特殊要求如冷藏等, 以免药物变质。

主任药师杨青雅: 特殊剂型药物服用指南

服用中药滴丸时应注意: 仔细看好药物的服法, 剂量不能过大; 宜以少量温开水送服, 或直接含于舌下; 饭后宜休息片刻, 一般掌握在10分钟左右; 滴丸在保存时不宜受热。

泡腾片口感酸甜而易于服用, 多用于可溶性药物的片剂, 例如泡腾维生素C片等。泡腾片应用时注意: 一般宜用100~150毫升的凉开水或温水浸泡, 待完全溶解或气泡消失后再饮用; 不应让幼儿自行服用, 严禁直接服用或口含; 药液中有不溶物、沉淀、絮状物时不能服用; 储存时应注意密闭、避免受热或受潮。

咀嚼片常见的有维生素类、解热药等的片剂, 或治

疗胃病的氢氧化铝、硫糖铝等咀嚼片。用时在口腔内的咀嚼的时间宜长一点, 一般可咀嚼5到6分钟; 咀嚼后可用少量温开水送服; 用于中和胃酸时, 宜在餐后1~2小时服用。

缓释系指用药后能在长时间内持续放药以达长效作用的制剂, 控释是指预定时间内以预定速度释放, 给药次数较普通剂型少, 有一天两次、一天一次甚至更长间隔的, 服用之前一定要看说明书。另外, 由于其特殊的制备工艺, 服用时不能嚼碎, 一般需整片吞服, 少数有刻痕的药物可以掰开服用。

记者 鲍云洁
通讯员 庞赞

失眠症! 来电申领

随着生活节奏的加快、压力增大、竞争激烈, 越来越多的人受到失眠症、抑郁症的困扰, 常常入睡困难、多梦易醒、头昏头痛、情绪低落、焦虑忧郁、悲观厌世等。随着大众健康意识的提高, 更多的人渐渐停掉安眠药开始采用通过调理来改善睡眠。

七草睡莲原液新一代产品, 针对睡眠不好人群研制。七草睡莲原液草本植物提取, 帮助调理睡眠问题, 只需睡前半小时(按说明书六

位图)轻松抹几下, 有用才是硬道理! 上市以来非常受欢迎。现在, 每天前100名打进电话申领: 3送1; 5送2。

七草睡莲 祝您晚上睡得香, 白天精神好!
来电咨询 400-015-8115 微信咨询 wjg622688
七草睡莲 4盒一疗程 (3送1; 5送2)

指定地址: 宁波信谊药店(解放南路55号); 北仑养怡堂(新大路1536号、学府茗苑对面); 镇海太和堂(车站路86号); 慈溪利民药房(人民医院对面); 余姚益寿堂(学弄80号); 宁海华泰药房(气象北路10号); 奉化长生药店(东门路8号); 象山青松堂(客运中心大巴站旁)