

# 每天都在做，不要不好意思

## 专家教你如何念好“便”字诀

□记者 孙美星 通讯员 张基隆

都说人要会吃会拉才健康，对于怎么吃才健康，大家关注得比较多，但怎么拉才是正确的拉便方式？前天，鄞州人民医院举行了一场便秘知识讲座，面对便秘患者越来越年轻化的现状，医生介绍了不少如何拉便的知识。

### 病例

#### 她因为工作忙，便意来了总是忍，憋着憋着便意就没了

“都说人要会吃会拉才健康，便秘看起来是小事情，但如果不重视，会引起大问题。”鄞州人民医院消化内科副主任医师陆德文坐诊胃肠动力专科已有6年时间，让他印象最深刻的是一位20多岁的女病人。

这是一位餐厅服务员，就诊的时候她很消瘦，脸色灰暗，精神也不好。因为工作关系，这位服务员长时间生活不规律：晚上很晚下班，早上10点多才起床去上班，早饭也来不及吃。早起是排便的黄金时间，但这位服务员刚上班

就要忙中餐，根本没有时间上厕所，于是有了便意她就先憋着，等忙完了再去厕所。久而久之，便被憋得不会来了。

“这位女患者一周也没有一次大便。拉不出，也吃不下，一段时间下来，身体越来越差，就连月经都出现了紊乱。”陆医生说。为了让大便恢复正常，这位患者想了很多办法，吃香蕉、蜂蜜，买通便茶、通便药……但最多也就通一次便，过后照样一个星期不拉大便。

通过一系列的检查，陆医生

发现，这位患者因为长期憋便，肛门括约肌的功能已经紊乱了，常年紧收，不会松弛。也就是说排便这种本能反应被她憋没了。

怎么办？陆医生除了对她进行生活习惯和饮食指导，还通过生物反馈治疗方法帮她重建起正常的排便反射。形象地说，就是让患者跟着电脑学习练习拉便的方法，怎么用腹压，肛门怎么放松用力。每周两次练习，2个月后，姑娘终于恢复了正常排便，脸色也红润起来。

#### 10岁孩子不吃蔬菜和水果，排便时特别痛苦

“都知道老年人胃肠功能不好，活动少，最容易便秘，但现在看来便秘有年轻化的趋势，发病年龄越来越低。年轻人工作压力大，生活作息不规律，饮食无节制，是导致便秘的主要原因。”陆德文医生说，五六年前他刚坐诊胃肠动力专科的时候，遇到的便秘患者里只有5%左右是年轻人，而最近一两年，年轻便秘患者占

到了30%左右，其中也有儿童。

有个10岁的小男孩，上小学三年级，家长带着来医院看便秘。这个小男孩排便要两三天一次，而且特别干结，拉的时候特别痛苦。

原来这个孩子平时挑食得厉害，蔬菜水果几乎不吃，只爱各种肉食海鲜和饮料零食。陆医生判断，这纯粹是因为饮食结构不合理造成的便秘。

“吃得不对，也会导致拉得不正常。日常饮食太精细，不吃蔬菜水果，会缺少膳食纤维，像这个小男孩就是因为缺少膳食纤维导致的便秘。后来我们通过调整饮食，治好了他的便秘。”陆医生说，膳食纤维能保留肠道水分，增加粪便体积并使粪便保持柔软，同时刺激肠道蠕动，还有助于肠道益生菌的生长。

#### 一天不排便不是便秘，通便茶通便药不要乱吃

“对于便秘的认识，很多患者有误区，比如觉得每天一定要排便一次。其实一天不拉，也不一定是便秘。”鄞州人民医院消化内科主治医师徐月梅说。

究竟怎样的情况才算便秘？徐医生介绍说，老的观点认为每周排便少于三次，粪便干硬或排便困难就称为便秘。新的观点不再单纯以排便时间和大便是否干结为依据，主要以排便是否困难

为标准。

另外，便秘了乱吃通便药，也是常见的误区。

“很多通便药或通便茶都含有刺激性泻药成分。部分刺激性泻药例如大黄、芦荟、番泻叶等均含有蒽醌类化合物，长期使用这类刺激性泻药，会导致大量色素在肠黏膜中沉积，使肠黏膜变成黑色，即为大肠黑变病。”徐医生说，大肠黑变病有增加结肠癌发

生的风险。除此之外，长期使用刺激性泻药还会影响肠道对营养的吸收，造成营养不良，同时形成对泻药的依赖，损伤肠壁神经丛细胞，进一步加重便秘。

徐医生还提醒说，有些老年人便秘时喜欢用开塞露，觉得安全又好用，其实开塞露长期使用也有危害，“长期使用开塞露，会导致肠壁干燥和肛门干涩，还会使得脱离药物排便更困难。”

### 正确的排便姿势

1. 双肘靠膝
2. 身体前倾，挺直后背
3. 脚踩矮凳

准备  
腹式呼吸

持续  
放松并膨隆  
腹部肌肉



开始  
放松肛门，  
不要屏住呼吸

结束  
收缩肛门

整个过程不要超过一分钟

### 疗法

#### 马桶前面垫个小凳子有助于排便

自从电子设备流行，便秘患者年轻化越来越明显，人们在马桶上看手机、刷朋友圈，坐的时间越来越长，大便越来越困难。

“排便需要集中注意力，阅读或看手机容易分心，降低对肛门肌肉的控制，久而久之可能诱发便秘。”徐月梅医生说，理想的排便，是整个过程中要在1分钟内完成。

有调查显示，在所有的不良排便习惯中，不良排便姿势、上厕所看手机、排便不定时、忍便最常见，其中不良排便姿势的比例占83.2%。

有一种说法是，最原始的蹲式是最利于排便的姿势，这也使得不少市民纠结家里装修到底坐便器还是蹲坑。

“蹲坑有弊端，因为蹲的时间长了腿酸腿麻，且重心不稳，家里如果有老年人更不行了。”徐医生说，理想的排便姿势是双肘靠膝、身体前倾并挺直后背，然后脚踩矮凳（如图）。徐医生推荐有条件的家庭可用智能马桶盖，自动温水冲洗功能具有按摩和松弛的作用，不但可以按摩肛门，还可改善局部血液循环，洗净肛门皮肤褶皱内的污物。

#### 多走路多喝水能预防便秘

怎样预防便秘？陆德文医生建议，要建立起定时排便的习惯。“清晨醒来时，人体会有过一过性结肠收缩加强，进餐后也会出现结肠运动的加强。如果这个时候有便意，要及时去上厕所。如果没有便意，也要定时去厕所。久而久之，就能形成反射性排便的习惯。”另外，喝水也能预防便秘，晨起喝一杯温水，再适当运动，可湿润肠胃、软化大便。除非有特殊疾病不能多喝水，正常人每天喝水至少要有1500毫升。

预防便秘，还要注意吃得“全”和吃得“少”。“全”是

指“全粮”，也就是完整的谷物类、豆类和坚果类，全粮中的膳食纤维能抑制肠道有害菌的生长。“少”不仅指减少食量，还指少吃高脂肪的食物，因为人体摄入多余的营养物质会导致有害菌滋生，长期高脂饮食会导致肠道菌群结构变化，不利于排便。

“运动也能预防便秘，研究表明，每人每天行走不足0.5千米会增加便秘的危险。体力活动可增加腹部肌肉张力，促进有效排便。”陆医生说，每天走6000步是比较适中的运动量，如果做不到，那么每天做转腰操或下蹲运动，也能达到锻炼目的。



走进城管 关爱民生  
智慧城管热线 96310

## 高效清理积案 护航城区管理工作

### 江东区智慧城管中心亮出三大“法宝”

□记者 边城雨  
通讯员 杨拥 包静琴

近日，江东区智慧城管中心网格员在巡查中发现，百宁街与百丈东路口南侧有线缆下垂，存在安全隐患。

“接到案件，中心负责该片区的工作人员第一时间赶到现场查看，以确认责任单位。在排查中，发现这一条线缆涉及移动、电信、联通、广电、铁通等多家管线单位。随后我们多次召集各家单位进行现场会商，以理顺责任关系。经各方努力，案件在半月内由相关责任单位处置完毕。”昨天上午，江东区智慧城管中心的工作

人员告诉记者。

不少市民可能会有疑问，为何处理一条线缆下垂都需要花上半个月的时间？

据了解，随着智慧城管工作向精细化推进，案件量大幅增长，江东区智慧城管中心平均处置案件从去年的300多件/日，增加到现在的700多件/日，疑难缓办案件数量也随之增长，给智慧城管的日常运行带来很大的压力。若非智慧城管中心的专职人员对平台案件的梳理、协调、督促以及片区工作人员对积案的跟踪处理，消除积案的难度将更大。各类疑难缓办的积案都有一定的共性，主要是责任单位不明。“如标识不明的破

损井盖，所涉及的存在责任关系可能性的单位就多达20家，需要花费大量时间梳理责任单位。最终确定责任单位为某几家后，还要对其逐一进行督促整改。整改完毕后，智慧城管中心还要对各家责任单位的处理情况分别进行核实。”

为了最大限度地消除积案，江东区智慧城管中心从自身的工作制度入手，理顺了三方面的机制，对促进积案清理、提高积案处理的效率起到了积极的作用。

一方面是理顺智慧城管考核机制，针对疑难案件较多、各街道无专项经费保障等问题，江东区智慧城管中心多方协调，落实专

项补助资金200万元，并制定了《江东区智慧城管工作考核办法》，每月对街道的智慧城管工作进行考核打分，使专项补助资金的分配和各街道的考核成绩挂钩，从而有力地推动了平台积案的处置。

另一方面是理顺中心内部的分工机制，每天由两名同志专职负责平台案件的梳理、协调、督促工作，并由值班长补充加强，做到平台积案“每天一梳理、每月一通报”；在此基础上再实施指挥长包片联系的工作机制，由指挥长负责各自片区内平台积案的梳理、协调、派遣等工作。

还有一方面是理顺全局内部

协作机制，梳理分析业务范围内的各类疑难案件，由智慧城管中心牵头，召开相关业务部门进行研讨交流，形成统一意见，细化责任，落实分工，从而提高疑难案件的处置效率。

发稿时，记者还从江东区智慧城管中心获悉，今年1-9月份共协调处置各类疑难缓办案件18000余件，平台挂账积案的数量明显下降，从去年的700件/日减少到现在的不足100件/日，积案处置率高达99.4%，效率明显提高。大部分挂账积案经协调在短时间内落实处置部门得以解决，未出现一个挂账时间超过两个月的积存案件。