

耄耋老人 “阳康”后 又便秘了



刘涛医生在坐诊中。资料图片

医生：孩子、孕产妇等人群也要注意防范

“哎哟，哎哟……医生，我的老毛病又犯了，太难受了！您赶紧帮我治治吧。”近日，宁波市肛肠医院主治中医师刘涛的诊室里来了一位80多岁的患者，他一边捂着肚子，一边不停呻吟。这位陈姓患者是刘涛的老病人了，曾因为便秘问题在他这里治疗过，效果良好，这次突然又来找刘涛，与前段时间感染了新冠病毒不无关系。

“阳康”后便秘复发并不少见

据了解，陈爷爷饱受便秘折磨已经有20多年，曾经辗转多家医院都没治好，后来找到了宁波市肛肠医院，由刘涛等几名医生为他治疗，情况才慢慢好转。

“这个老爷子第一次来我们这里时，我们摸了摸他的腹部，就好像摸到一面鼓一样，又胀又硬。”刘涛对记者说，当时他向陈爷爷的家人详细了解了情况，得知陈爷爷曾经服用过的便秘药不下20种，按他女儿的说法：“只要别人说有用，哪怕在明眼人看来是骗人的药，他也愿意试一下！”

充分掌握陈爷爷的病情后，刘涛和其他几位医生开始用中西医结合的方法为他调治，经过一个多月

的调治，陈大爷的便秘终于有了明显改善，基本上每天都能规律排便，大便也不像之前那样又黑又硬。

不过，自从上个月“阳康”后，陈爷爷又开始拉不出来了，于是只能再次求助于刘涛医生。经过医生的及时治疗，目前陈爷爷的便秘已经基本缓解。

据刘涛介绍，“阳康”后便秘复发或加重的情况并不少见，尤其是在老年群体中更多。“从中医角度来说，年纪大、体质弱的人‘阳了’以后更容易导致气血亏虚，从而导致推动排便的元气减弱，引发便秘。‘阳了’以后如果发烧，持续高热会耗伤阴液，导致肠燥腑实，加重便秘。”

别以为孩子好动就不容易便秘

刘涛医生表示，除了老年人，孩子、孕产妇等人群也要格外注意防范便秘。

“别以为孩子活泼好动，就不容易得便秘。”刘涛告诉记者，饮食、排便习惯不好的小孩子，出现便秘的概率还是很高的。“我前不久就接诊了一个5岁的小女孩，很内向，在幼儿园里不好意思排便，每次都是憋着，想回家了再拉，但回到家时已经没有便意了。就这样，一次一次憋着，最后憋成了便秘。”

需要重点关注便秘问题的还有孕产妇。据介绍，孕产妇及老年女性比较容易因为“盆底肌松弛”造成肛门前端堵塞，导致便秘反复困扰。对此，宁波市肛肠医院“功能性便秘”团队也在积极研究“盆底肌修复对便秘的影响”，并在兄弟单位的帮助协同下，制定了包含生物反馈治疗结合凯格尔运动修复锻炼盆底肌的治疗方案，帮助孕产妇及老年女性化解便秘问题。

相关链接

防范便秘，应注意这些

据刘涛医生介绍，防范便秘，首先要养成良好的饮食习惯和排便习惯。饮食习惯上，尽量少吃辛辣、油腻的食物，多吃蔬菜、水果，特别是猕猴桃、火龙果等一些带籽的水果，对于促进排便是很有好处的；同时还要及时补充水分和电解质，这对于防范便秘也是很关键的。排便习惯上，不要长时间坐在马桶上，这样容易导致局部充血，引发或加重便秘，应该“速战速决”，排便后可适当热水坐浴；如果排便不规律，可以通过训练来改善——平时即使没有很强的便意，也可以定时去马桶上坐坐，久而久之就会形成规律的排便习惯。

此外，适当运动也有助于防范便秘。适当运动有助于肠道蠕动，从而改善便秘情况，散步、慢跑、太极拳、提肛运动等都比较适合；而久坐、久站、熬夜等不良生活习惯则可能引发或加剧便秘，要尽可能杜绝。

“我还建议广大市民能定期做肠镜检查，以及时排除肠道异物阻塞、肠癌等情况，因为这些情况也会引起便秘，应该早发现早治疗。”刘涛说。

记者 吴正彬 通讯员 刘静波

“一跤摔聋”并非意外 多是基因遗传疾病所致

“一跤摔聋”“一巴掌打聋”……很多人都以为是意外，其实这种风险大多在孩子出生时就存在了。几天前，宁波市妇女儿童医院接诊了一名从小床上掉下来，结果耳朵就聋了的婴幼儿。

这名小患者刚满5个月，前几天不小心从小床上掉下来，随后家里人一直在关注孩子的脑袋有没有问题，看他能吃能喝的，心也放宽了不少。可后来他们发现，孩子的听力好像变差了，叫他得很大的声音才有反应。医生检查后发现，这个宝宝是混合型耳聋，结合其他检查，最终确诊是大前庭水管综合征。

听到这个结果，宝妈感到难以置信，明明宝宝出生时听力检查都是好的，怎么摔一跤就变成了这样？该院耳鼻咽喉头颈外科主任杨一晖解释：“一跤摔聋”大多是大前庭水管综合征。这种疾病是基因遗传引起内耳病变，患者内耳的结构有问题，头部剧烈震荡会引起内耳毛细胞损伤，使其迅速产生听力损失，原本完全正常的听力，可能突然就完全听不到了，也可能是一部分听力损失。

据介绍，大前庭水管综合征是一种以渐进性和波动性听力减退为主的先天性内耳畸形，得了这种病的患儿，早期并没有听力异常，而是随着年龄增长，才逐渐出现听力损失。这部分患儿在做新生儿听力筛查时是正常的，但基因检查有异常。我们常说的“一针致聋”“一巴掌致聋”，就涉及两个常见基因。因此，出生时建议听力筛查和耳聋基因检测同时进行，以便第一时间明确诊断。当筛查出这类基因时，家长就需要在日常生活中让孩子规避剧烈运动、头部撞击等情况，尽量避免后天听力下降的风险。一旦发现听力下降需及时治疗，最大程度保护残余听力。

记者 程鑫 通讯员 马蝶翼

灵芝和灵芝孢子粉，应该选哪样？

这两月，来《宁波晚报》养生汇买灵芝和灵芝孢子粉的客户比平时多了很多。经常有客户问，灵芝和灵芝孢子粉，我们应该怎么选？养生汇跟大家做一些简单的科普。

灵芝孢子粉是灵芝的种子，单颗直径只有5~8微米，肉眼观察不到，因此，近二三十年才被人们发现和应用。

为孕育下一代，孢子粉积攒了很多灵芝的精华和能量，据检测，它的主要有效成分是灵芝三萜和灵芝多糖，跟灵芝子实体差异并不大，但市场上一些灵芝孢子粉有效成分和作用完全碾压灵芝的

说法有失偏颇。

首先，灵芝三萜是三萜类物质的统称，可细分成200多种，每一种的功能功效其实都有差异，药理学检测，灵芝和孢子粉虽然都含有三萜，但所含的三萜种类还是不一样；其次，就性状而言，细心的市民早就发现了，灵芝煎煮后，常常是苦的，但孢子粉淡而无味，这又很好的说明，两者之间的物质成分有差异。

到底选灵芝还是灵芝孢子粉？这看个人喜好。中国古人因为不知道有孢子粉，吃的都是灵芝，现代人觉得灵

芝吃起来麻烦，选孢子粉的越来越多。业内人士的普遍吃法是：用灵芝煎水，再去冲泡孢子粉，这样能更全面地吸收灵芝的营养。

溯健“野生”灵芝孢子粉是“中华灵芝之乡”——丽水龙泉灵芝行业内的拳头产品。溯健公司让灵芝从大棚重新回归山野，栽培的“野生”灵芝经检测有效成分含量更高，精研孢子粉加工工艺，先后成为英特药业和华东医药两家浙江省上市医药公司共同的委托加工商。

吴昊

活动时间：2月24日-3月21日

《宁波晚报》养生汇 官方助销点

那曲比如意草 冬虫夏草 满30克送3克

“野生”灵芝孢子粉 (100克装)

买2盒送1盒

药材级灵芝孢子粉 原价3.4元/克(200克/瓶)

紫芝片 券后240元/500克

特别 (200克装) 组合价：868元

活动 “野生”灵芝孢子粉3盒+紫芝片500克 (60克/盒) 组合价：1288元

地址：永寿街6号 预订电话：87228361