

六旬老伯肠破裂竟是因为便秘

医生:要遵循人体器官的“使用说明书”

每年的3月28日是中国便秘日。作为一种常见病,便秘让很多人深受困扰。那么,便秘究竟是怎样一种疾病?

只要拉不出大便就是便秘吗?便秘由哪些原因导致?发生便秘后要怎么处理?日常生活中又要怎样预防……带着这些问题,记者专门采访了肛肠科专家,请专家科普相关知识。



葛祖荫医生门诊中。

1 “运货”速度慢或“门”打不开都可导致便秘

镇海区人民医院葛祖荫副主任医师介绍,通俗地讲,便秘就是大便拉不出来,或者大便难拉。按照临床诊断标准,一个星期排便少于三次,大便较干、较硬、呈颗粒状,排便困难,就属于便秘,而如果这些情况反反复复持续超过6个月,则属于慢性便秘。偶尔便秘一般问题不大,慢性便秘的影响相对比较大。

据了解,便秘的病因多种多样,

通常是不同因素综合作用的结果。它可能与结肠、直肠、肛门病变等器质性病变因素有关,也可能与结肠传输与排便功能紊乱等功能性因素有关,而年龄增长、不良生活方式、精神心理压力等也是诱发便秘的高危因素。

葛祖荫介绍,便秘可分为慢传输便秘、出口梗阻型便秘、混合型便秘。慢传输便秘主要出现在老年人群中,由于年纪增

大,肠蠕动变弱,肠道内“运货”速度减慢,食物从入口到排出肛门要花费的时间延长,就容易发生慢传输便秘。出口梗阻型便秘通常与排便出口附近组织、器官的改变有关,比如由于肛门或盆底肌肉的问题而不能顺利做出排便动作,“门”打不开大便也就出不来了。混合型便秘,即同时伴有慢传输便秘和出口梗阻型便秘,我国民众发生的便秘多是混合型便秘。

2 便秘对老年人的危害尤其大

据介绍,便秘除了排便次数少、排便困难、大便干硬等症状,还可伴有腹胀腹痛、食欲减退、肛门疼痛、肛裂、便血等消化系统症状以及乏力、头晕、烦躁、失眠、焦虑等全身症状。

“便秘的人精神压力一般都比较大,经常会担心拉不出来,可越担心就越拉不出来,越拉不出来就越担心,形成恶性循环。有的人甚至会发展成抑郁。”葛祖荫表示,长期便秘还可导致如厕时间拉长,诱发或加重痔疮。而有结肠憩室的患者,经常便秘

会增加其发生炎症的风险,一旦结肠憩室发生炎症,可引起患者出现腹痛腹胀、恶心呕吐等症状,严重者甚至可出现肠穿孔、腹膜炎。

便秘对老年人的危害尤其大,老年人如果长期便秘,甚至可能引起肠梗阻、肠破裂,此前葛祖荫就诊治过这样的病例。

60多岁的郑老伯一星期没排便,吃了泻药也不管用,最后因为腹部剧痛被送到镇海区人民医院急诊。CT检查显示老人发生了肠破裂,腹腔镜探查发现

其乙状结肠远端堆积了大量粪便。葛祖荫团队紧急为他实施手术,帮他清理堆积的粪便,并对其乙状结肠远端进行封闭处理,近端进行造口。术后,郑老伯的肠破裂逐渐恢复,几个月后医生给他做了造口回纳,让他回归了正常生活。

除了直接影响,便秘还会通过一些间接方式给健康带来危害,比如有些人出现便秘后自行购买泻药来缓解,但如果用药不规范,可能会导致结肠黏膜黑变,增加患上肠癌的风险。

3 这样做可预防便秘

医生提醒,出现便秘,尤其是便秘已经严重影响生活质量时,应及时到医院检查。便秘的相关检查有:肠镜、结肠传输试验、排粪造影、直肠测压等。具体做什么检查,要根据病情以及医生的评估结果来选择。

那么,在日常生活中,人们应该如何预防便秘呢?葛祖荫也给出了自己的建议:首先要注意饮食,平时饮食要增加膳食纤维

的摄入,多吃蔬菜水果,适当控制主食和肉类的摄入;其次要注意运动,适当的锻炼对预防和改善便秘都有好处;第三要注意排便习惯,有了便意后不要憋着,排便时间不宜太久,否则容易导致痔疮、肛裂而诱发或加剧便秘;第四要避免乱用药,有些人由于对便秘不够了解,明明患的是出口梗阻型便秘,却使用了治疗慢传输便秘的泻药,最后全

无效果,等于花了冤枉钱。

在葛祖荫看来,人的肠道和肛门就像台机器一样,是有“使用说明书”的,如果不遵循说明书去正确使用,这个机器很容易会坏掉。所以,守护肠道健康,摆脱便秘困扰,要多掌握相关知识,并在日常生活中积极践行。

记者 吴正彬
通讯员 江秋燕 文/摄

把吃不完的蔬菜、鱼肉做成腌制品 七旬阿姨吃出了直肠癌

周阿姨(化名)在余姚山里住了大半辈子,平时吃的基本都是自己种的绿色蔬菜。为了图方便,她经常把吃不完的蔬菜和孩子买来的鱼肉做成腌制品。没想到,正是这个习惯,给了直肠癌可乘之机。

只吃自家种的蔬菜 为啥还会得直肠癌?

周阿姨今年74岁,近半年来她常常感觉提不起精神,人也消瘦了一些。都说“千金难买老来瘦”,所以也没在意。直到最近,她大便次数开始增多,还出现了便意频繁但又解不干净的尴尬情况,还时常便血。她以为自己得了痔疮,自行用药后症状反而还加重了。于是,家人把她送到余姚市妇幼保健院(余姚市第二医院)肛肠外科就诊。

该院下沉专家——来自宁波市第二医院肛肠外科的赵坚培主任医师为周阿姨做了肛门指检,在直肠内距离肛门4厘米处摸到了一个硬肿块。在随后的肠镜检查中,活检提示为直肠癌。

对于这个结果,周阿姨的家人都非常震惊。因为老人家平时很注意饮食,荤腥油腻食物吃得少,蔬菜吃得多,都这么养生了怎么还会得直肠癌?

医生经过询问后得知,周阿姨和老伴家住余姚山区,一年四季都只吃自己种的几样食物。虽然蔬菜吃得多,但长期饮食品种单一,又习惯了节俭,常吃隔夜饭菜,有时还会让在外地工作的儿子买些鱼肉回来腌制,家里菜地里吃不完的蔬菜也习惯腌起来食用。这类食物不容易变质,一上桌就连吃好几天。

“肠癌发病率的明显增加,不仅仅和高脂肪、高蛋白、低纤维饮食摄入以及熬夜、抽烟喝酒等生活习惯密切相关,像周阿姨这样经常吃含有亚硝酸盐等多种致癌因素的腌制烟熏食物、隔夜菜也可能导致肠癌的发生。”赵坚培解释。

肠癌逐年高发 与这些因素有关

在得到周阿姨的信任和同意后,赵坚培和肛肠外科郑科技医生立即制定了微创手术的治疗方案:腹腔镜下直肠癌根治术+预防性回肠造口术。

赵坚培介绍,按照常规的手术方式,距离肛门4厘米的肿瘤是难以保住肛门的,但是目前腹腔镜技术已成熟完善,可以实现超低位保住肛门,避免了今后护理腹部人工肛门的麻烦。

周阿姨手术顺利,医院采用了最新的快速康复(ERAS)理念,通过肛肠外科、麻醉科、护理部、药学部、营养科、中医科等多学科联合治疗,实现手术前、手术中及手术后整条路径的优化,有效减少患者手术应激创伤、减轻手术疼痛、减少手术并发症、促进患者早期进食及活动,加速患者的康复速度。术后一天,周阿姨就能下床活动,第二天进流质饮食,第四天进半流质饮食,术后一周出院。

采访中赵坚培提到,肠癌的逐年高发,不仅与生活习惯相关,也与老年人肠镜体检未普及,以及有家族肠癌病史的家人未常规开展肠镜检查都有一定关系。“建议一般人群40岁~50岁起每4年~5年进行结肠镜检查,有家族结肠癌、多发性腺瘤病、结肠息肉等高危人群更应该引起重视,尽早进行肠镜检查。”

记者 陆麒雯 通讯员 曹丽娟