

# 泡番泻叶通便 却让肠子变黑了

如今,便秘成了困扰不少市民健康的一大头疼事。这不,近期康康也遇到了同样的烦恼,在听说番泻叶泡水对治疗便秘有效后,决定试一试,不想用了一段时间的他上吐下泻。

对此,福建省立医院消化内科林以晗副主任医师告诉记者,便秘的原因很复杂,治疗也要对症下药。如果依赖一些保健品或是泻剂来完成排便,久而久之其实很伤肠道。对便秘患者来说,应从改变生活习惯入手,适当运动、多喝水、多吃含纤维多的食物,来刺激肠道蠕动。若改变了生活习惯却不见便秘的情况改善,就一定要及时前往医院就医,请医生诊断便秘原因,遵照医嘱配合治疗。



靠谱的 健康小知识

N海都记者 吴臻



唐昊漫画

康达人 养生狂热爱好者(虚拟人物)

## 神操作: 喝番泻叶拉了肚子 黑了肠子



林以晗 福建省立医院 消化内科副主任医师

康夫人:你一早上跑四五次卫生间了,怎么了?

康康:这不,怕便秘,导致无法排毒,对身体不好。

康夫人:都便秘了,还能频频上厕所拉肚子?

康康:喝番泻叶。邻居奶奶说可润肠通便,效果特别好,她家祖传的,分享了一些给我。

康夫人:能行吗?用了多久了?

康康:快一个月了,很有效。只是用量好像越变越多了……哎哟,又来了!我得再去一趟厕所!

康夫人:等会儿快去去医院看看。

林以晗:番泻叶含有蒽醌类物质,该物质会刺

激肠壁的神经元,促进肠道蠕动从而通便。除了番泻叶外,大黄、麻仁、芦荟中也含有丰富的蒽醌类成分,蒽醌类的药物中含有大量的色素,长期食用,会导致患者结肠黑变病,增加患肠道肿瘤的概率。因此,这类药物需在医生指导下使用。

## 福建省儿童医院 开展首例患儿放射治疗

海都讯(记者 吴臻 通讯员 江小千)说起儿子就诊过程,小小(化名)的母亲颇为感慨,她说,3岁的儿子不幸患上了第四脑室室管膜瘤,但幸运的是,他遇上了福建省儿童医院放疗科医生团队。日前,省儿童医院放疗科正式开科,填补了国内儿童专科医院没有放疗科的空白。作为该院放疗科的第一位患者,小小已成功完成第一次放疗治疗。

玉副主任医师说,医院拥有省内顶级儿科救治中心,患儿可以得到良好的就医体验。

接诊小小后,医院通过远程会诊平台,连线上海交大医学院附属仁济医院放疗科陈海燕教授,对患儿的病情进行评估、讨论,并在远程会诊平台上同步实现靶区勾画、计划设计及计划评估。医院放疗科团队详细询问了小小病史,并组织MDT多学科会诊。

8月8日,医院放疗科在特聘教授程惠华主任医师、血液肿瘤科上海常驻专家张辉副主任医师、放疗科李素玉副主任医师的带领下,首次为3岁的室管膜瘤患儿实施精准放射治疗。患儿成功实施第一次放疗后,程惠华主任医师与李素玉副主任医师第一时间探望患儿及家属,与他们一起阅读讲解放疗知识的儿童绘本,并积极对小小进行心理疏导。

“前段时间,孩子总说自己的头很痛。”小小的母亲说,3岁的孩子,对自己身体疾病的表达能力有限。经观察,她发现孩子头痛时,还伴有肢体乏力的情况。通过检查,医生给出了小小患有第四脑室室管膜瘤(WHO II级)的诊断。为了给小小治病,小小的父母辗转多家医院,最后选择到省儿童医院治疗。省儿童医院放疗科李素

## 医点通: 蜂蜜能润肠通便? 或果糖不耐受在“捣乱”

“如今很多人会把通便等同于排毒,甚至有些患者在出现不排便的状态时,会出现焦虑情绪。随之,也开始了各种通便的尝试。”林以晗医生说,其

中就出现了蜂蜜水能够增加胃肠蠕动和节律性收缩,具有较好的润肠通便作用的错误养生认知。

林以晗医生进一步解释,蜂蜜里含有大量果

糖,每个人吸收果糖的能力不同。部分中国人存在果糖不耐受的情况,“果糖不耐受”的人,肠道吸收果糖很慢,果糖来不及被吸收,为平衡肠道内

的渗透压,水分会进入肠腔,出现“通便”情况。也就是说,部分人在食用蜂蜜后出现的通便情况,其实是体内果糖不耐受导致的拉肚子。

## 做到这三项还便秘 就需要做进一步检查

“生活中有许多人用喝油的方法来缓解便秘,他们觉得这样可以使肠道更加通畅,帮助排便。”林以晗医生说,其实这种方法很不靠谱,不管喝的是动物油还是植物油。喝油润肠的实质是脂肪泻,原因就是油没

有被完全消化,也可以理解为消化不良。这种方法不仅不会润肠通便,还会让便秘的问题更加严重。而且油属于大荤,含有大量的脂肪,会让人长胖,带来其他健康隐患。

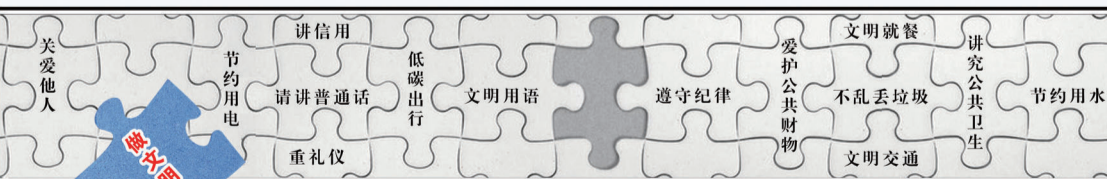
对于如何有效解决便

秘问题,林医生给出了三点建议。首先,要保证每天纯饮水量达到1500毫升。“1500毫升指的是纯饮水量,不包括稀饭等需要水加入的食物。”林医生说,值得一提的是,心肾等基础疾病患者需遵医嘱。

除了补水之外,饮食也需要调节,每天要补充500克的纯绿叶菜。此外,每天应保持45分钟时长的运动量或者1万以上步数。“如果做到了以上三点还是便秘,就建议患者来医院就诊,查明便秘原因。”

## “讲文明 树新风”公益广告

### 文明社会 缺您不可



中共福建省委文明办 海峡都市报社

宣