



长期用泻药 当心结肠黑变病

3月28日是“便秘日”，专家教您正确对待“出口”难题

健康福建
科普先行

福建省卫健委
海峡都市报社

联合出品

■海都记者 林宝珍 采访整理



怎样才算是便秘？每周排便少于3次



很多人以为好多天没有排便才是便秘，认为便秘是个小问题不予重视。其实，便秘是一种疾病，

同时也是一种(组)症状，表现为排便困难和(或)排便次数减少、粪便干硬等。“排便困难包括排便

费力、排出困难、排便不尽感、肛门直肠堵塞感，以及排便费时、便意减弱或消失以及需辅助排便

等。”柯晓主任说，有前面这些表现，且每周排便次数少于3次就可以诊断为便秘。



泻药应按需用，一般不超过2周



刺激性泻药主要包括含蒽醌类成分的中药(番泻叶、大黄、芦荟等)、西药酚酞片(果导片)、比沙可啶(便塞停)、各种通便茶等。这类药可通过刺激肠神经系统，促进肠道蠕动，并刺激肠道分泌，从而促进排

便，主要用于暂时性通便。但需要注意的是，刺激性泻药应按需，短期用药，其中含蒽醌类泻药持续使用不超过2周。

“长期服用刺激性泻药会加重便秘，是雪上加霜。”柯晓主任说，刺激性

泻药会使肠道内水分丢失，长期服用会导致肠道分泌功能不足、严重依赖，最终出现不吃泻药无法排便的情况，甚至由功能性病变发展为难以治疗的器质性便秘。

长期使用刺激性泻药

还会结肠黑变病。因为刺激性泻药几乎都含有“蒽醌类成分”，摄入过多对肠壁产生刺激，经过一系列化学反应及细胞坏死、吞噬的过程，色素长期沉着，使肠表面变成黑色，而这种改变可能会增加患结肠癌的风险。

通便小技巧，记住这几点

1. 增加膳食纤维的摄入。正常成年人每天摄入膳食纤维25~30g，儿童、青少年建议每公斤体重补充膳食纤维0.5g。膳食纤维的增加应循序渐进，糖尿病患者避免进食高糖分水果。

2. 适量多喝水。包括饮用水、果汁、汤等，可以在一天中均匀分配。最好在清晨空腹先饮一杯水再适当运动，可湿润肠道软化粪便。老年人宜少量多次补充。

3. 养成良好的排便习惯。如定时如厕蹲坑，建立排便反射，排便时集中注意力，不玩手机、看书、读报等；蹲便式或者坐便时用

小板凳把脚垫高。

4. 腹部按摩。对于慢传输型的便秘患者，腹部按摩可以增加肠蠕动，有助于排便，晨起排空尿液后，以脐为中心，循大肠走形，做顺时针按摩30次。还可腹部穴位按摩，按摩脐下三寸、脐上四寸、脐中旁开两寸的关元穴、中脘穴、天枢穴。每个穴位顺时针、逆时针各按摩30次。

另据了解，3月28日上午，福建省第二人民医院脾胃病科在门诊7楼进行世界便秘日宣传活动，现场有专家团队指导饮食和生活习惯，以及运动康复训练等，还有便秘贴敷、穴位贴敷等礼品发放。

一人吃三人补？二胎孕妈吃出胰腺炎！

专家提醒，孕期不能乱吃，要根据自己的情况在医生的指导下合理饮食，合理增加体重

■海都记者 林宝珍

“痛！医生，痛！”……

近日，福建省立医院金山院区妇产儿保医学中心接诊了一名腹痛伴呕吐的孕妇。血检报告提示，孕妇的总胆固醇值为正常上限的5倍，甘油三酯更是达到72.79mmol/L，是正常上限的43倍！抽出来的血液，静置15分钟后，呈牛奶色，表明血液中的淀粉酶和脂肪酶也明显升高。最终，这名孕32周+6天的双胞胎孕妈，被确诊为妊娠合并急性胰腺炎。

孕期为何会得急性胰腺炎呢？

进食不加控制 孕妇急性胰腺炎

据介绍，这名孕妈小丽(化名)因多囊卵巢综合征伴原发性不孕，经过促排卵后，才受孕并怀上双胞胎。在定期产检时，怀孕3个多月的小丽就被告知血脂异常，医生建议她要低脂饮食。但家人和小丽都觉得，孩子好不容易才怀上，而且“一人吃、三

人补”，吃太少对双胎来说不够，于是不加控制地进食。

家人也不让小丽做任何事，精心照顾着，让她卧床休息安心养胎。小丽的体重很快就增加了17公斤，体重指数达到29.2(肥胖)。最后导致上腹痛、呕吐，进展为急性胰腺炎。

多学科联手救治 龙凤胎顺利出生

妊娠合并急性胰腺炎，病情危及腹中的双胞胎儿。省立医院妇产儿保医学中心接诊后，组织产科、消化内科、胃肠外科、重症医学科、麻醉科、新生儿科等多学科团队进行综合评估后，制定了周密的诊疗方案，包括禁食、予液体治疗和营养支持，预防感染和并发症，抑制宫缩争取时间促胎肺成熟等。

经过两天的积极治疗，小丽的血脂水平略有下降，但急性胰腺炎病情仍进展。

团队决定提前“救”出孩子，才能为妈妈赢得更多生的希望。经家属同意并积极配合，小丽在孕33周+1天的时候，做了剖宫产手术，一对龙凤胎顺利出生。“孕妇的腹腔内见乳糜样腹水，胰周有混浊样积液。”剖宫主刀医生李蕊副主任医师介绍，于是留置了腹腔引流管。

术后，孩子立即被转入新生儿监护室，宝妈则转入重症医学科继续抢救治疗。经过积极救治，孩子和妈妈的状况良好。

杰清漫画



□提醒

孕期应合理饮食 有异常症状要就医

“孕期突发急性胰腺炎与饮食过于油腻、营养摄入太多及脂质代谢紊乱等有关。”省立医院妇产儿保医学中心辛长征主任医师介绍，妊娠合并急性胰腺炎是妊娠期一种少见而严重的并发症，具有起病急、并发症多、死亡率高的特点，同时由于临床表现不典型，诊断也较困难。

“孕期突发急性胰腺炎，最常见的症状是孕妇在饱餐、进食油腻食物后出现腹痛和呕吐症状，腹

痛位于左上腹或全腹，钝痛或者锐痛，呈持续性，可向腰背部放射，再次进食后往往加重，且呕吐后症状并无缓解。”辛长征主任医师提醒各位孕妈，要根据自己的情况在医生的指导下合理饮食，合理增加体重，“管住嘴、迈开腿”才是王道！“准妈妈”对于身体的异常，不可过于大意，若出现异常呕吐、腹痛、头晕等症状，应立即到医院，尽早采取积极有效的治疗措施。

95岁老人 十二指肠出血如泉涌

经救治后转危为安；专家提醒，春季消化道出血高发，老年人尤其要当心

海都讯(记者 林宝珍)

近日，95岁高龄的常大爷因突发排黑便，紧急就诊福州市二总医院。经过积极止血等治疗，仍有间断性排黑便，血红蛋白降到40g/L，随时可能出现生命危险！后经消化内科医生行床边急诊胃镜检查，探查

到出血点，才及时止血。胃镜显示，老人的十二指肠球部前壁有一处深大溃疡，溃疡中央一血柱如泉水般正在喷涌而出，并随心脏跳动节律性加大。也就是说，老人出现了动脉破裂出血，而且出血量大。内镜医生使用热活检钳多次夹闭出血部位，成功夹住破裂血管，并予电凝止血。成功止血后，老人没有再出现黑便，进一步积极输血等治疗后，血红蛋白也很快提高到106g/L。目前，老人已顺利出院。

福州市二总医院消化内科曹雯主任提醒，老年人消化道出血重在预防，老年

朋友需要留意以下几点：

定期体检：将胃肠镜检查作为常规体检项目，胃肠镜检查有助于发现消化性溃疡、息肉、消化道早癌等病变，规范治疗上述疾病有利于降低消化道出血的风险。平时注意关注大便颜色及性状，如有排柏油样黑便，或出现头晕、乏力等贫血表现时，应尽快去医院检查、治疗。

养成健康的生活方式：作息及三餐规律，避免暴饮暴食，避免饮酒，避免吸烟，少吃腌烧烤炸及生冷的食物，不喝浓茶和咖啡。老年人多牙齿不好，咀嚼能力差，加之胃肠消化能力减退，进食应细嚼慢咽，以减轻胃肠负担。

合理用药：对于需要长期服用阿司匹林、氯吡格雷、华法林、利伐沙班、达比加群等抗血栓药物的老年朋友，建议联合服用保护胃黏膜的药物，以降低消化道出血的风险。