

喝咖啡治疗便秘？不可取！

科学诊断治疗方能治本

夏季,有不少市民受困于便秘,浑身不舒服,也有人会运用各种偏方来进行调理,比如说吃香蕉、喝蜂蜜水等。更有甚者,还有人认为喝咖啡也能缓解便秘症状,而且效果立竿见影。对此,无锡市第二中医医院中医学临床专业中医师余燊提醒,咖啡治疗便秘并没有科学依据,大家还是要谨慎对待。

余燊介绍,咖啡可以改变肠道的内环境,肠道内的渗透压改变以后,大便就能相对顺利地排出来。服用咖啡实际上就是增加肠道内的水溶物,表面上起到了催泻的作用。众所周知,咖啡会促使人体神经系统兴奋,提高人体胃肠激素,也可能导致部分人群胸闷、心慌,对人们的睡眠、工作都可能产生或多或少的影响。因此,如果便秘反反复复,服用咖啡缓解症状的做法并不可取。

其实,中医对治疗便秘这类慢性疾病是有一定优势的。对于便秘,中医总体上分为虚证和实证两种类型,虚证以

补、以润为主,而实证是以通、以理为主。不同体质又有不同的对证方法,错综复杂。如果患者便秘特别顽固,中医也会谨慎使用一些缓泻药,起到缓解症状的作用。可能市民从网上看到这些药后,会自行去使用,往往会出现问题,甚至加重病情。咖啡就是最好的例子,从中医药的角度来说,咖啡也仅仅是单味药,中药方子极少是由单味药组成的,使用单味药治疗某一特定疾病,也是不多见的。中医开方更是需要根据君、臣、佐、使的原则去综合调配。因此咖啡治疗便秘,从中医治疗疾病的原理来说,也是不可行的。

建议患者一旦出现便秘症状,一定要寻求专业机构、专业医师的帮助,科学诊断、科学治疗,必要时还需要借助一些科学的理化检查、影像学检查来辅助判断,甚至如果肠道存在肿块、占位性病变等情况,还需要通过外科手术来干预、治疗。

(顾明)



近日,安镇街道社区卫生服务中心开展冬病夏治,居民在家门口就能贴敷三伏贴。

(熊兰)

链接

治疗便秘的好方法

按摩:患者取仰卧位,两手掌相叠,以脐为中心,在中腹、下腹部作顺时针方向摩动,以腹内有热感为宜,约2分钟。再用食指或中指点揉中脘、天枢、气海,每穴1分钟。拇指按揉支沟穴,以有酸胀感为宜,约1分钟,然后用后掌根从上到下擦腹直肌,约半分钟,最后,取仰卧位,施术者用手掌根由上到下擦腰部和骶部(腰以下部位),约1分钟。

食疗:容易得便秘的人,饮食应该增加含植物纤维素较多的粗质蔬菜和水果,适量食用粗糙多渣的杂粮,如糙米、山芋、绿豆、凉粉、薯类、玉米、燕麦片等;多食各种新鲜瓜果和蔬菜,尤其是西瓜、香蕉、梨、苦瓜、黄瓜、荸荠、白菜、芹菜、丝瓜、黄花菜等;适当吃一些

富含油脂类的干果,如松子、芝麻、核桃仁、花生等;凉开水、蜂蜜等也有助于排便;便秘期间少吃肉类和动物内脏等高蛋白、高胆固醇食物,少吃辛辣刺激性食物等。

补水:专家们一致认为,便秘者的当务之急是检查饮食状况。补水是对付便秘最重要的饮食项目之一,是软化并促进粪便通过结肠所必要的。成人每天以2000毫升的饮水量为宜。虽然各种液体都含有水分,但最好的选择还是水。

心情:当你受到惊吓或紧张时,会嘴巴干涩,心跳加速,肠道也会停止蠕动。如果你感到便秘的压力,不妨试着放松自己,或者听些节奏轻快的音乐。

35分钟! 胃镜下“拆弹”巨大错构瘤

近日,无锡明慈心血管病医院消化内镜微创诊疗团队完成一例高难度十二指肠球部巨大肿瘤切除术,挽救了一名消化道大出血患者的生命。

61岁的季老伯来自安徽省安庆市,2个月前出现上腹部疼痛、乏力、黑便,在当地对症处理后疼痛好转,但胃镜检查显示十二指肠球部有一个最大径超过3cm的肿瘤,医生建议到专业医院明确能否行内镜微创治疗。这样的手术难度高、风险大,季老伯慕名来到无锡明慈心血管病医院就诊。

“当时,季老伯情况十分危急,出血严重,血色素只有60克,需尽快手术治疗。”明慈医院消化内科主任李科军介绍,明慈医院消化病中心组织了消化内科、普外科、病理科等对患者的病情进行了充分的评估和讨论。肿瘤位于十二指肠球部系膜缘侧,该处空间小、黏膜薄、血供丰富,切除过程中容易引起出血、穿孔等严重并发症,甚至可能危及生命。但如果内镜下无法将瘤体切除,那患者则需要外科手术行远端胃大弯切除术+十二指肠切开术+肠造瘘术,对患者及其家庭来讲都是巨大的身心和经济负担。医生反复与季老伯及其

家属沟通后,季老伯决定尝试内镜下手术。

“这次手术无异于拆除一个即将引爆的炸弹。”李科军讲述当天的手术情形,进镜至十二指肠球部,见一个巨大肿物,插入尼龙绳反复试探,终于成功套住息肉基底部,结扎后进行电凝切除、止血、结扎。最后,在狭窄空间中,通过内镜和圈套器的灵活操控,将庞大的瘤体完整取出。瘤体外测量大小为5.0×2.5×2.0厘米,病理证实为十二指肠巨大错构瘤,整场手术历时35分钟。术后,患者恢复良好,第4天顺利出院。

李科军介绍,十二指肠错构瘤大部分为良性肿瘤,但也存在恶变的可能。它会引发反酸、嗝气、黑便等症状,导致十二指肠溃疡、出血、穿孔等。另外,瘤体肆意长大还会发生破裂出血,严重时造成患者休克甚至死亡。目前主张直径大于1cm的错构瘤,建议手术治疗。

“40岁以上就要重视胃肠镜的检查。”李科军提醒,规律性的胃镜、肠镜检查能够及时发现胃肠的早期肿瘤等,40岁以上人群,特别是有家族史的,及早筛查,做到早发现早治疗。

(王菁)

专家提示:警惕瘦素型脂肪肝

随着人们生活水平的提高,饮食结构和生活方式发生很大变化,脂肪肝已成为常见肝病之一。中日友好医院感染疾病科主任马安林说,对脂肪肝需要重视和预防,防止形成终末期肝病。

“脂肪肝是由于各种原因引起肝细胞内脂肪堆积过多的病变,还有一些病人存在免疫系统紊乱、内分泌失调等情况。”马安林表示,但不是所有的脂肪肝都是肥胖型。脂肪肝中肥胖型可能占70%至80%,还有20%至30%属于瘦素型。

马安林介绍,瘦素型脂肪肝分几种情况。第一类是青少年脂肪肝,青少年脂肪肝跟成人脂肪肝在组织学里的表现以及炎症部位和治疗方式都不太一样。第二类是自身免疫性肝病患者合并脂肪肝,而脂肪肝的合并有时并不伴有肥胖。

如何防范脂肪肝的发生?中日友好医院消化科主任杜时雨建议,首先要养成良好的生活习惯,每天保持正常作息,少熬夜;其次,保持良好的饮食习惯,一些高热量、高碳水化合物的食品需要严格控制;同时养成锻炼的好习惯,这是保持身体健康非常重要的方面;最后,不随便吃保健品或者减重食品,如有需要一定要在医生指导下进行。

“总之,脂肪肝发生以后,一定要视具体情况分门别类对待。”马安林说,不是所有BMI(身体质量指数)大的人才有可能得脂肪肝,BMI正常的人也可能得脂肪肝,并且这种脂肪肝有一部分发展速度较快。对于脂肪肝的控制,生活方式调节是一方面,但内分泌、免疫性系统疾病的控制和调节则更有效。

(新华社)

“毕剩客”烦恼多 求助心理医生 专家:勇敢去做,增强抗压能力

“毕业了,可是我没找到工作,这几天感到坐立难安、心烦意乱,怎么办?”近日,已经投了10多份求职简历的大四毕业生小杨通过无锡市精神卫生中心互联网医院复诊,向心理医生求援。心理医生在倾听了他的诉说后,初步判断他有轻度抑郁,给予他心理疏导。记者日前从市精神卫生中心了解到,近来,“毕剩客”烦恼多多,纷纷求助于心理医生。

随着应届大学毕业生相继到新单位报到,一些“毕剩客”显得非常焦虑,小杨就是其中一位,整天闷在家里胡乱担心,产生焦虑情绪。市精神卫生中心陆志新副主任医师客观地分析了小杨自身的能力优势,认为他并非找不到工作,而是对工作环境、薪资水平等有过高的期望,因此,鼓励他先找一份不排斥的工作,以后逐渐

积累了经验,再找更满意的工作,同时建议 he 可以和知心朋友聊聊,排遣自己的烦恼。

“毕剩客”中甚至还有一些是往年的毕业生。“其实,我只是害怕进入社会,没有勇气承担责任,选择逃避。”小蓉已经毕业两年了,一直没有就业,全职在家备考公务员,屡试失败,小蓉愈加颓废。专家指出,很多同学虽然大学毕业了,但很少有独当一面的机会,担心、紧张、害怕,甚至逃避,都是很正常的。虽然回避也是一种应对方式,但总是回避会导致习惯性退缩,在回避的同时,不妨带着紧张去做,勇敢地去面对,不用害怕失败,在失败中得到成长,反复地去处理问题会增强承受压力和承担责任的能力。

(卫文)