



你的肠道“堵车”吗

便秘就好比是肠道堵车。大便在身体里超过一天会产生多种毒素，长期排便不畅会诱发多种疾病。随着社会健康意识的提高，再加上许多女性爱美的心理，各种润肠排便的广告几乎无处不在。过去，便秘往往被认为是老年人和长期卧床的病人才会面临的问题，但是近年来，工作生活方式的转变让越来越多的年轻人也同样开始面临便秘的尴尬，不仅影响了生活质量，长此以往还将危害健康。

本报记者 陈晓丽

50天没排大便，引起肠穿孔

王大爷今年80多岁了，最近刚刚从医院出院回来。因为连续50天未排大便，引起了肠穿孔，不得不送到医院手术抢救。“我老伴这几年便秘非常严重，白天去解五六次，晚上甚至还得跑六七趟厕所，虽然经常有便意，但就是解不下来，为了这个每天晚上都睡不好，中药也吃了100多副，就是好不了，真是太遭罪了。”王大爷的老伴告诉记者，这次最严重，前后去了几家医院都没彻底解决问题，王大爷就在家忍着，谁知道一忍就是50天。

“便秘的发病率较高，在普通人群中能占到10%左右，对于老年人来说，发病率则能超过40%。”山东省千佛山医院肛肠三科主任崔萌表示，“很多人都认为每天排一次大便才是正常的，其实每两三天排一次大便，或者每天排两三次，只要排便顺畅，没有痛苦的感觉，都

属于正常范围。”崔萌说道。

因此，便秘的医学诊断要求很严格，“从严格医学意义上来说，每周自主排便小于等于两次，并且持续半年以上，才能被诊断为便秘。偶尔一两周时间出现这种情况，医学上并不认为是便秘，只要稍微调整生活习惯就能很快改善。”

据崔萌介绍，根据大便的性状和发病机制，便秘一般可分为以下几种常见类型：第一，如果大便干结、坚硬，有时形状像羊粪蛋，那可能是结肠无力导致的慢传输型便秘，多发生在体质虚弱、并伴有内脏下垂症状者以及年老体衰、大病以后或体力下降者；第二，如果大便较软，但排便费力、不尽感或下坠感，排便量少，考虑出口梗阻型便秘，主要是直肠肛门括约肌功能失常，导致排便功能不协调，多见直肠手术后的患者；三是以上两种病因综合在一起导致的混合型便秘。“王大爷就是属于慢传输型便秘”，崔萌表示。

饮食不当是最常见的便秘原因

从病因上来看，导致便秘的因素多种多样，主要可以分为器质性便秘和功能性便秘，“器质性便秘是由器质性疾病引起的，例如肠道过度迂曲、直肠内脱垂、痔疮、肿瘤等。”崔萌介绍道。

没有上述病因的便秘通常被称为功能性便秘，其中，饮食不当导致的便秘最为常见。“有些年轻女性为了减肥吃得非常少，老年人则常常是因为消化能力下降，吃得也很少，尤其是粗纤维的食物摄入更少，导致肠胃蠕动缓慢，难以排便。”

同时，现代人工作生活节奏紧张，精神压力较大，“睡眠质量差、焦虑、压力过大，都会引起便秘。”此外，有些药物的副作用就是便秘，崔萌说道，“很多抗抑郁、治疗高血压、心脏病的药物，长期服用可能导致便秘。”

孕妇便秘也非常多见，“怀孕期间，女性体内孕激素水平升高，而孕激素会抑制肠道蠕动。”崔萌表示。

虽然便秘听起来好像不算大问题，很多人也不愿意到医院就诊，但其实长期便秘对身

体可能造成严重危害。“便秘会导致人变得消瘦或者肥胖”，崔萌解释道，因为便秘带来的腹胀感，患者往往没有食欲，吃不下饭，慢慢变得消瘦，而吃饭少了，反过来又不利于排便，由此引起恶性循环。“有些患者便秘则是因为肠胃对食物的高度吸收能力，便量少，再加上运动少，就变得越来越肥胖。”

同时，便秘导致肠道内食物残渣长期累积，体内菌群在分解残渣时容易产生硫化氢等毒素，“长此以往，女性皮肤容易暗淡、长黄褐斑。”崔萌表示，目前已经有研究表明，便秘还增加了肠息肉的发病率。此外，老年人由于便秘，在大便时过度用力，还会有脑血管破裂的风险。

长期吃清热泻火药会导致肠道功能紊乱

据崔萌介绍，治疗便秘，一般结合严重程度、发病原因和分型确定相应的规范系统的治疗方案，可以从改善饮食习惯、增加运动量、调整服用的药物、治疗器质性疾病等多方面入

手。“严重的长期便秘，需要到医院灌肠，每天或者隔天一次，甚至是手术治疗。”

“我便秘是不是因为上火了？”专家提醒道，很多患者在门诊或病房都问过这个问题，并且喜欢服用三黄片、牛黄解毒片等清热泻火的药物，虽然一时有效，但是长期服用会导致肠道功能紊乱，“出现便秘时，尤其注意不要长期服用刺激性泻剂，包括含蒽醌类中药。含刺激成分的泻剂起初有效，越用效果可能适得其反，还可损害肠神经系统，造成依赖并加重便秘。”

“不少保健品宣称可以治疗便秘，其实是因为添加了泻药成分，长期服用可能引起结肠黑变病。”崔萌表示，因为保健品中泻药成分添加量少，产生的副作用往往不易察觉，长期累积后果非常严重。

崔萌表示，在日常生活中，为了预防便秘，除了要养成良好的饮食、运动习惯外，还要注意每天按时排便，“只要有便意就去卫生间，不要忍着，忍得次数多了，可能导致排便功能障碍，加重便秘。”

秋冬抑郁多发，这里有一堂“心病”课 怎样远离抑郁情绪？快来听听吧



齐鲁心理健康大讲堂

主办：齐鲁晚报
协办：山东省精神卫生中心

本报济南11月28日讯(记者 焦守广) 当前社会竞争日益激烈，几乎每个人都在超负荷运转，很容易发生“抑郁”。为帮助广大市民认识并远离“抑郁”，山东省精神卫生中心于12月2日举办《远离抑郁，让生活更美好》主

题讲座。广大读者可于当天下午2点半到山东省精神卫生中心门诊楼四楼412教室参加。

抑郁症又称抑郁障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，是心境障碍的主要类型。临床可见心境低落与其处境不相称，情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝，自卑抑郁，甚至悲观厌世，可有自杀企图或行为。

调查显示，约高达38%的抑郁症患者，会在秋冬季抑郁发作。世界卫生组织的一项联合研究表明：抑郁症已经成为中国疾

病负担的第二大疾病，全世界抑郁症的发病率为11%，山东最新数据资料调查结果是10.7%。

专家表示，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此，现代人的健康内容包括躯体健康、心理健康、社会健康、道德健康、环境健康等，其中躯体健康和心理健康尤为重要。

为了教广大市民朋友进一步认识了解抑郁，帮助人们祛除生活中的消极情绪，齐鲁晚

报健康心理大讲堂特邀山东省精神卫生中心心理专家王爱祯开讲，讲座题目是《远离抑郁，让生活更美好》，时间：12月2日下午2点半，地点：山东省精神卫生中心4楼412会议室。

目前，免费“抢座”热线已经开通，广大读者可拨打96706120留下您的姓名和联系方式进行报名。活动现场，专家还将现场解答读者的提问。

专家介绍>>>
王爱祯，硕士，山东省精神卫生中心主任医师，科副主任，

曾接受中美精神分析连续培训，家庭治疗，催眠治疗，强迫症的认知治疗等心理治疗的学习。擅长失眠、抑郁、焦虑、强迫障碍、双相障碍、精神分裂症的诊断、中西医结合治疗及康复。抑郁症、强迫障碍、厌学的心理治疗。专家门诊时间为周二下午，周五上午。

出品：健康工作室
设计：壹纸工作室
本版编辑：胡淑华
美编：郭传靖