



解“秘”困扰 摆脱不“便”

——访大同守佳消化病医院便秘科主任杨晨光

本报记者 杜一博

便秘，是现代人说不出来的痛，别以为便秘是件“小事”，其实它的危害很大。什么是便秘？便秘是指在多种致病因素作用下，结肠、肛门的结构和功能发生改变，临床出现排便困难、排便量少、排便次数减少或排便不尽感及相关不适等为主要表现的一类疾病。便秘可以继发精神心理障碍，以及严重的心理疾病等。

为提高公众对便秘疾病的认知，摆脱“不便”困扰，重拾健康，本刊特别邀请大同守佳消化病医院便秘科主任杨晨光教授，和大家一起破解便秘困扰，找回元气满满的自己。

杨晨光，教授、主任医师，知名便秘肛肠外科专家，全国便秘专科联盟副秘书长，从事便秘临床工作近40年，熟练运用多种微创无痛技术治疗环状混合痔、直肠黏膜脱垂和手术治疗复杂性肛周脓肿、复杂性肛瘘、肛裂等疾病，具有独特疗效。尤其对慢性传输型便秘、出口梗阻型便秘、直肠前突、耻骨直肠肌痉挛综合征、便秘型肠易激综合征等各类便秘的诊治具有较深造诣。

杨晨光认为，近年来，由于现代快节奏生活、工作方式及不良饮食结构和习惯的影响，导致患有不同类型和程度的便秘患者群体数量越来越大。大家普遍出于隐私而羞于谈及甚至“隐忍”，更加助推长期便秘继而引发或加重消化系统、内分泌系统以及心脑血管系统疾病，后果十分严重，包括大家都知道的“外伤”，如肛裂，如果你便秘，每次的排便过程一定是爱恨交加，竭尽全力终于挤了点出来，但是也会因为大便秘结过多，磨破或撑破肛门部位的皮肤，形成肛门口裂口。有些人可能知道的“内伤”，如心绞痛、心肌梗死、脑出血、中风。每一次的用力屏气都会让腹压增加，由此造成的上述心脑血管疾病发作逐年增多。此外，代谢产物久置于消化道，产

生的大量有害物质会部分扩散进入中枢神经系统，干扰大脑功能，最突出的表现是记忆力下降、注意力分散、思维迟钝等。还有大部分人都不知道的“岁月伤”，如衰老。举个例子：有些女人保养得好，50多岁了长得还像40岁一样，保养不好的，40多岁的人看起来就像50岁一样。换而言之，这是符合生命衰老规律的，随着年龄增大，肠道神经退变的这个趋势会越来越严重。所以希望大家不要有讳疾忌医的心理，“早预防、早诊断、早治疗”，专业医生会为患者制定科学、合理和个性化的治疗方案，帮助患者摆脱疾病困扰。

杨晨光提示大家，除了医学上的专业诊断标准，普通人也可以通过一些日常的排便情况初步进行判断是否被便秘纠缠：如果在生活中完全可以轻松排便，排便过程中不用过分使劲儿，速战速决不费时，说明“排便能力”很正常；如果在产生便意之后，就算不能马上去如厕，也可以憋几分钟，这说明肠道功能正常；如果已经养成了每日定时排便的好习惯，这样的你一般不存在便秘问题。但是，如果与上述这几项情况正相反，排便困难、排便费力、排便费时，每周排便的次数明显少于3次，那证明您的确存在“便秘”的问题。

针对许多人提出：“排便这样一个与生俱来的能力，为什么好端端的，就不会了呢？”这样的问题，杨晨光解释道，便秘大致可分为功能性便秘和器质性便秘两大类。功能性便秘多由生活习惯、饮食习惯、心理因素等引起，而器质性便秘则可能由肠道疾病、内分泌疾病等身体疾病导致。绝大多数的便秘均属于功能性问题。有些人是因为肠道蠕动减慢，从而粪便的推进速度就会变慢，那排便次数自然就会出现减少，粪便也会变得比较干硬；有些人是直肠敏感性低，并不能及时发出排便信号，有时还总会发现没排干净的感觉。

杨晨光特别强调，出现便秘不要恐慌，更不必害怕，及时就医，查明病因，积极治疗，标本兼治，可以很好地缓解症状，重拾健康。首先，必要的肠镜检查可以对肠道的器质性病变进行有效的诊断和鉴别，并给出相应的治疗方案，从根源上解除便秘。如果肠镜检查正常，没有病变，这是一件好事，说明肠道没有器质性疾病。这时，医生一般会采用促进排泄和肠道传输功能的药物进行治疗；如果药物治疗便秘效果不明显，就需要进一步考虑进行手术来治疗了，在此基础上配合中医中药调理、精神心理疏导以及针灸康复治疗治疗等

综合治疗。对于预防便秘的发生，一定要从生活方式和习惯上做出改变，杨晨光为大家支招：

饮食调整 增加膳食纤维摄入：饮食中应包括大量的蔬菜、水果、全谷物和豆类。这些食物富含纤维素，能够帮助保持肠道健康，促进肠道蠕动，从而预防便秘。保持充足水分：每天至少喝8杯水。保持良好的水分摄入有助于软化大便，使其更容易通过肠道。

生活习惯改善 定期运动：每天至少进行30分钟的中等强度运动，如快走、游泳或骑自行车，适当的运动可以刺激肠道蠕动，预防便秘。建立规律的排便习惯：尽量每天在固定的时间排便，这有助于训练肠道的规律性，使其形成习惯性的排便反射。避免长时间坐着或不活动：长时间坐着会减缓肠道蠕动，定时起身活动可以刺激肠道活动。

心理健康管理 学会管理和减轻压力：压力和焦虑可能会影响肠道功能，因此，要学会通过冥想、深呼吸和休息等方式来保持身体和心理的健康。保持心情舒畅：生活要有规律，避免过度劳累和精神紧张，这有助于维持肠道的正常功能。

口腔常见疾病的预防

口腔健康是人体健康的重要组成部分，它不仅关系到我们的饮食和言语功能，还与我们的自信心和社交互动密切相关。然而，口腔疾病是全球范围内普遍存在的问题，包括龋齿、牙周病、乳牙滞留、牙列不齐等，它们不仅影响生活质量，还可能对全身健康造成影响，本文将探讨口腔常见疾病的预防与常规保健。

口腔常见疾病种类

龋齿

病因——细菌：细菌会利用糖分产生酸，酸长期作用在牙齿上；食物：细菌利用糖代谢产生的有机酸可造成釉质脱矿；宿主：窝沟、牙釉质发育不良、牙齿排列拥挤、错位等；时间：从菌斑形成到牙齿脱矿再到龋洞需要一定的时间。

表现——初期：白色斑块或黄褐色，一般无明显龋洞；中期：形成龋洞，对外界刺激比较敏感，刺激去除后症状即消失；后期：龋洞大，龋损已达到牙本质深层，有明显疼痛感。

预防——日常口腔卫生：早晚刷牙，每次不少于2分钟，合理使用牙线和牙间刷；饮食控制：科学食糖，晚上睡前刷牙后不再进食；定期检查：定期进行口腔检查；局部用氟：增强牙齿表层

牙釉质的抵抗力；窝沟封闭：窝沟的地方涂布一层高分子材料。

牙周病

病因——菌斑积累：菌斑会形成牙石，刺激牙龈；不良口腔卫生：忽视日常的口腔清洁；全身性疾病：如糖尿病、HIV感染等；遗传因素：遗传原因更容易患上牙周病；其他因素：包括吸烟、药物影响、营养不良等。

表现——牙龈出血：刷牙时牙龈容易出血；牙龈红肿：牙龈颜色鲜红或暗红，触感松软；口臭：细菌堆积，可能导致口腔异味；牙齿松动：随着牙周病的发展，牙齿会逐渐松动；牙周袋形成：容易积累更多的菌斑和牙石。

预防——良好的口腔卫生：每天刷牙两次，使用含氟牙膏、牙线；定期洗牙：每6个月到1年进行一次专业的洁牙；健康饮食：均衡饮食；戒烟：吸烟是诱发牙周病的重要因素；定期检查：以便早期发现和及时治疗牙周病；管理全身性疾病：糖尿病患者，控制血糖水平。

乳牙滞留

病因——继承恒牙萌出方向异常，导致乳牙牙根未吸收；先天性缺失恒牙，乳牙根吸收缓慢；乳牙根尖周病变破坏牙槽骨；恒牙牙胚位置远离乳牙牙根；某些遗传因素导致多个乳牙滞留。

表现——恒牙已萌出，乳牙未脱落，表现为“双排牙”；恒牙可能会异位萌出；滞留的乳牙或残根可能导致菌斑滞留（乳牙下沉，低于咬合平面，影响咬合关系）。

预防——注意孩子的饮食结构，不要过于精细化；定期带孩子进行口腔检查；一旦发现乳牙滞留的迹象，及时就医；必要时进行乳牙拔除；养成良好的口腔卫生习惯。

牙列不齐

病因——遗传因素：父母牙齿及牙床的形态可能遗传给子代；乳牙早失：乳牙过早脱落可能导致恒牙萌出时间不足；乳牙滞留：乳牙到期不脱落，使恒牙萌出受阻；多生牙、埋伏牙：导致正常牙齿排列受到干扰；口腔不良习惯：如长期咬唇、咬舌、吮吸指甲、偏侧咀嚼等；食物因素：饮食精细

表现——牙齿拥挤：间隙不足而排列错乱；牙齿间隙：牙齿间有缝隙；牙齿前突（龅牙）：牙齿向嘴唇外侧突出；开合：上下牙齿在垂直向上不能接触；反牙合（地包天）：下前牙反向盖住了上前牙。

预防——定期检查：定期带孩子去医院检查牙齿；饮食调整：多吃耐咀嚼的食物，促进颌骨发育；纠正不良习惯：

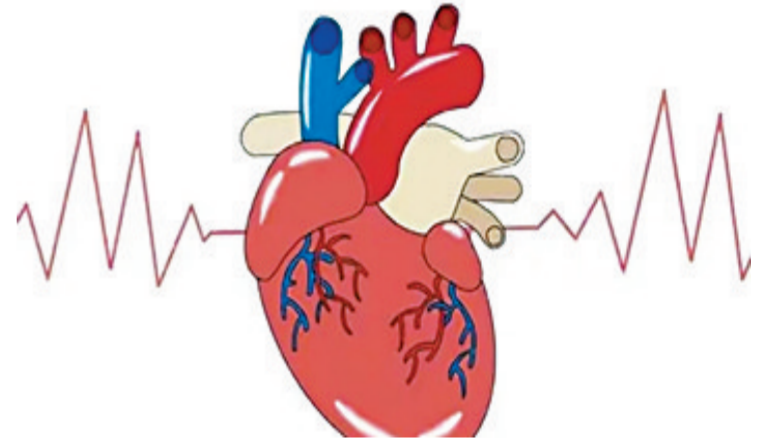
及早纠正孩子咬唇、咬舌和吮吸指甲等；及时治疗龋齿；对患龋的乳、恒牙充填治疗，以免脱落；间隙保持器：适用于乳牙早失的情况；早期干预：存在骨性错颌畸形。

口腔健康保健

正确刷牙习惯：每天至少刷牙两次，早晚各一次，每次刷牙至少两分钟，牙刷选用软毛或偏软的，可采用巴氏刷牙法。刷牙要轻柔，不要用力过猛，以免伤害牙齿和牙龈。使用牙线清洁牙缝，清除牙缝中的食物残渣和牙菌斑。

窝沟封闭：主要适用于儿童和青少年，特别是6~12岁的儿童，窝沟封闭的最佳时机为牙齿完全萌出，且尚未发生龋坏的时候。具体来说，乳磨牙的窝沟封闭最佳时机为3~4岁，第一恒磨牙为6~7岁，第二恒磨牙为11~13岁，双尖牙为9~13岁。

口腔健康是值得我们每个人关注和投资的宝贵财富。通过本文的介绍，我们了解到，无论是儿童还是成人，通过简单的日常预防措施，就可以显著降低口腔疾病的风险。记住，一个美丽的笑容，是从健康的口腔开始的。（大同市第三人民医院口腔科 郭志斌）



完美主义者更容易患焦虑症

焦虑性神经症（简称焦虑症），是以焦虑为主要特征的精神障碍。表现为没有事实根据也无明确客观对象和具体观念内容的提心吊胆和恐惧不安的心情，还有植物神经症状和肌肉紧张，以及运动性不安。

追求十全十美这类人因为要求自己所做的每一件事都完美无缺，所以把全部精力都放在事物上，从另一个角度而言，即有很强的占有欲、控制欲，在临床上常称这些人具有强迫倾向。

过分追求完美的人在某些事情未完成时，就会产生相当强烈的焦虑感，觉得浑身不对劲，所以，不论在任何情况下，他都必须今日事今日毕，一旦碰到什么事没做完就会紧张万分。倘若跟别人一起做事时，别人不根据他的标准来做的话，他也会觉得如坐针毡。这类人往往更易患焦虑障碍。

具有自卑倾向的这类人常常会有强烈的不安全感，有些人深信自己的容貌、身体特征、口才、表情、学业成绩、体能状况处处不如人，由于坚信不疑以致这种观念根深蒂固，每当与别人在一起时，这种想法就蜂拥而出，使其无法放松来与他人交谈和交往，总觉得自己处处不如人。有些人在感觉到别人投过来的视线时，脸上的肌肉就会马上僵硬起来，嘴巴张不开，甚至连喉咙也会发生阻塞感。过分自卑往往易发展为社交焦虑障碍。

过度的关心自己，到最后就有可能转变为焦虑。这些人通常会以自己为中心，异常的关注自己的健康状态，当身体出现任何的特殊时，他们就会表现为十分的不适，最后演变为严重的焦虑障碍。那么，当我们感到焦虑时，可以通过哪些方式来帮助自己走出困扰呢？

尝试自我放松 即从紧张情

定要高度警惕，这可能是心血管发病的早期征兆。如果出现这些症状以后，及时前往医院就诊。

预防心血管疾病的措施

保持温暖 在寒冷天气中，穿着保暖的衣物，尤其要注意手、脚、头部的保暖，防止体温过低。

适量运动 适当的室内运动有助于维持心血管健康，但避免在极端寒冷的户外环境中剧烈运动，以减少心脏负担。

均衡饮食 增加富含omega-3脂肪酸的食物，如深海鱼类，促进心血管健康。同时，多摄入水果和蔬菜，增强免疫力。

定期监测 定期检查血压和血糖水平，尤其是有高血压、糖尿病或心血管疾病病史的人，及时调整治疗方案。

戒烟限酒 吸烟会损害血管内皮，导致动脉硬化，而过量饮酒则可能造成心率失调。因此，在寒冷季节尤其要注意戒烟限酒，以减少心血管疾病风险。

心理健康 关注心理健康，适当参加社交活动，保持积极的心态，减少冬季抑郁的风险。（武珍珍）

孕期水肿别慌张

认识孕期水肿，明晰其因

当一个小生命在准妈妈的身体里开始萌发生长，这是一段充满期待的奇妙旅程，而孕期水肿这个常常不期而至的“不速之客”可能会让准妈妈感到担忧，然而只有深入了解孕期水肿的成因，我们才能做到心中有数从容应对。

孕期水肿主要表现为身体的某些部位出现肿胀，其中下肢水肿较为常见。那么，究竟是什么导致了孕期水肿呢？

怀孕期间，准妈妈身体会有很大的生理变化，血容量增加满足胎儿需求及为分娩准备，但会导致组织间液增多引发水肿。激素水平变化也是关键，孕激素增加使水分滞留其他激素变化影响水分代谢和血液循环加重水肿。胎儿长大压迫下肢静脉和淋巴管，阻碍血液淋巴回流致下肢水肿。此外，高盐饮食会使钠含量增高，致水分滞留加重水肿；长时间站立或坐着不动影响血液循环也增加水肿风险。了解这些成因有助于准妈妈更好地应对孕期水肿。

应对孕期水肿，多管齐下

面对孕期水肿准妈妈不必惊慌失措，有许多有效的方法可以帮助缓解水肿症状。

合理饮食，为健康助力

饮食调整是应对孕期水肿的重要一环，第一要减少盐分的摄入，过咸的食物会使体内的钠含量升高，进而导致水分滞留加重水肿。准妈妈应避免食用咸菜、咸鱼、咸肉等腌制食品，以及加工食品中钠含量较高的食物。同时要保证足够的蛋白质摄入，蛋白质是维持身体正常生理功能的重要营养素，它可以维持血浆胶体渗透压减少水分从血管内渗出到组织间隙中，瘦肉、鱼类、蛋类、豆类及豆制品等都是富含优质蛋白质的食物，准妈妈们可以根据自己的口味进行合理搭配。此外，还可以多吃一些富含维生素C与维生素E的食物，维生素C具有抗氧化作用，能够促进胶原蛋白的合成，增强血管的弹性，有助于改善血液循环；而维生素E则可以保护细胞膜，减少自由基的损伤，对血液循环也有积极的影响。柑橘类水果、草莓、猕猴桃、坚果等都是富含维生素C

与维生素E的食物，准妈妈可以适当多吃一些。

适度运动，活力满满

孕期并不是不能运动，相反适当的运动对于缓解孕期水肿非常有益。散步是一种非常适合准妈妈的运动方式，每天坚持散步半小时左右，可以促进下肢的血液循环，减轻水肿。在散步的过程中，准妈妈可以选择空气清新、环境优美、如公园、小区花园等，这样既能放松心情又能锻炼身体。孕妇瑜伽也是一个不错的选择，在专业教练的指导下进行孕妇瑜伽练习，可以帮助准妈妈放松心情，增强身体的柔韧性，瑜伽中的一些特定动作可以促进血液循环，缓解水肿症状。游泳更是一种全身性的运动，它可以减轻身体的负担，同时促进血液循环。游泳时水的浮力可以减轻准妈妈身体的重量，对关节的压力也较小，非常适合孕期进行。需要注意的是，在进行任何运动之前，准妈妈都应该先咨询医生的意见，并根据自己的身体状况，选择合适的运动方式。

保持良好心态，静待新生命

孕期中，水肿现象虽常令准妈妈感到些许不适，但这实则是孕期正常的

生理反应，无需过分担忧。面对这一现象，保持一颗积极乐观的心态尤为重要，它不仅能够有效缓解水肿带来的不适，更对整个孕期的健康有积极影响。

准妈妈们可以做一些轻松的事情来放松心情，比如听听柔和的音乐，这样能让心情变好，整个人都放松下来；读读好书也是不错的选择，能帮助妈妈们暂时忘掉怀孕带来的麻烦；多跟家人、朋友聊聊天也很重要，说说心里的高兴与忧虑，家人、朋友的支持鼓励对妈妈们来说是非常宝贵的。

在这个充满期待的特殊时期，准妈妈应更加珍视、关爱自己的身体，细心留意身体的每一个细微变化。同时，家人也应给予准妈妈们更多的关爱呵护，携手共迎新生命的到来，共同见证这一生命奇迹的降临。

总之，孕期水肿是孕期常见的现象之一，准妈妈不必过于慌张，只要了解其成因，采取正确的应对方法，保持良好的心态，就能够有效地缓解水肿症状，度过一个健康、愉快的孕期。让我们以平和的心态与科学方法应对孕期水肿，为宝宝的健康成长创造良好的环境。（山西省广灵县人民医院 李晓宇）