

不良生活习惯是便秘的“导火索”

——访大同新和医院肛肠科主任李裕

本报记者 武珍珍

统计显示，我国每100个成年人中就有4~6个便秘患者。年纪越大便秘患者越多，非常影响日常生活。便秘就好比是肠道堵车，主要表现为排便次数每周少于3次、排便困难。如果便秘持续6个月以上，就可以诊断为慢性便秘了。

生活中，饱受便秘困扰的人不在少数。我国成人慢性便秘的患病率为4%~6%，并随年龄增长而升高，60岁以上人群可高达22%。大同新和医院肛肠科主任李裕提醒，不良生活习惯是便秘的“导火索”。

慢性便秘，引发多种疾病

李裕提醒，人的身体是一个整体，慢性便秘会引发诸多问题。

1. 影响生活质量便秘的人，经常有腹胀、老放屁、肚子不舒服的感觉。长此以往，不仅要承受身体上的痛苦，还增加了紧张、焦虑的心理负担。
2. 肠道受累。肠道主要负责体内的脏

活累活，一旦发生堵塞，大便长期滞留肠道内，其中的毒素会持续刺激肠粘膜，容易引发各种肛肠疾病。

3. 诱发其他不适或疾病。由于体内的代谢废物和毒素会被再次吸收，长期便秘还会出现皮肤痤疮、口臭、精神萎靡等问题，严重时甚至会诱发大肠癌、直肠癌。很多便秘的人都有用力排便的习惯，但对于合并高血压、冠心病的人来说可能是致命的，因为排便时用力，血压会比平常高，机体的耗氧量增加，容易发生心绞痛、心肌梗塞、卒中、猝死等意外。

4. 胡乱吃药雪上加霜。有些慢性便秘患者为了速战速决，就开始滥用泻药；还有人经常服用具有通便作用的中药、中成药、润肠茶，这些“通便剂”大都含有泻药，如大黄、番泻叶、芦荟等含蒽醌类物质的成分。李裕介绍，滥用泻药和“通便剂”不仅缓解不了便秘，还会雪上加霜，发展成顽固性、难治性便秘，进而诱发结肠黑变病、结肠息肉等，增加癌变风险。

李裕提醒，不良生活习惯是便秘的“导火索”。便秘患病率呈上升趋势，与现代生活方式的改变密不可分。

饮食结构。改变随着生活条件改善，国人饮食结构发生改变，高蛋白、高脂肪膳食（比如肉、蛋、奶等）、辛辣刺激（比如辣椒、胡椒、芥末等）、熏烤油炸食物、干炒食物（比如炒花生、炒瓜子、炒干果等）摄入量增加，让胃肠不堪重负，造成便秘。李裕介绍，并不是说只要一吃上述食物就会便秘，主要取决于吃的量、频率和持续时间。另外，膳食过于精细、缺

少纤维素以及饮水过少也是便秘诱因。

长期精神紧张。现代生活紧随发展的节奏，一天比一天过得快，工作越干越多，难度也越来越大，人们被裹挟在紧张运转的工作中，精神压力很大。

李裕提醒，长期处于这种疲劳状态，使得交感神经兴奋，抑制了胃肠道蠕动，造成肠道传输缓慢，久而久之导致便秘。

运动和体力活动过少。现代人长期久坐，缺乏适量运动，胃肠少了外来刺激，蠕动功能相应就会减弱，时间长了便秘也就跟着来了。

调整饮食和生活方式是关键

便秘难解决，往往是因为患者没有从根本上调节生活，只是自觉做得还不错，实际上措施流于表面，难以触及根本。

李裕认为，要想从根本上解决这个“老大难”的问题，调整饮食和生活方式是关键，他给出了四点建议：

第一、饮食疗法是根基。以五谷杂粮为主，多吃粗粮，如糙米、全麦、玉米、红薯等。喝一些养生粥，小米最好，可以加红薯、山药，黏腻型便秘可加薏米，容易上火的人可加红小豆。注意“二多二限四禁忌”原则：多吃蔬菜、水果；限量吃肉类、禽蛋类等高蛋白、高脂肪食物；忌辛辣、干炒、油炸、烧烤的食物。饮食调节应长期坚持，因为便秘缓解后，如果又恢复到原来不健康的饮食习惯，还会再复发。

第二、及时调整不良心态。平时多乐一乐，不仅有助缓解焦虑的情绪，还有利于改善胃肠功能。美国肠道学专家坎仑

曾给出一个简单的方法——大笑，大笑时可震动肚皮，对肠子有按摩作用，能帮助消化，缓解便秘。

第三、常做舒缓运动。便秘的人运动要缓，不能过于剧烈。因为，运动量大时出汗较多，若不能及时补充水分，反而会加重便秘。建议多做散步、慢跑、瑜伽等舒缓一些的运动。

第四、养成自己的排便习惯。每天定时排便，久了会形成条件反射，到了时间就会产生便意，胃肠道也会出现推进性的蠕动。坚持良好的生活方式，就能改善一般便秘患者的症状。对于比较严重的便秘，要在饮食调节的基础上，同时遵医嘱服用相应的药物。产生疗效后，可以在医生的指导下逐渐减少药量至停药，再靠饮食调整来维持长期疗效。

最后，李裕提醒，并不是所有的便秘都能用上述方式缓解，有一些情况必须引起重视，并咨询专业医生。

七种便秘情况，必须看医生

到底便秘到什么程度才需要就医呢？李裕列出了7种情况：1. 以前从来不便秘，最近开始便秘。2. 以前便秘，最近没有明确原因，便秘明显加重。3. 排出的大便带血、有黏液等。4. 总觉得排便排不干净，这种情况叫直肠刺激症状，很可能是直肠有炎症甚至肿瘤。5. 伴有腹胀、腹痛、恶心、呕吐。6. 便秘经过饮食、运动等调节没有改善，吃药效果也不好。7. 近期明显消瘦，要查是不是有糖尿病、甲亢、肿瘤；出现贫血症状，如脸色苍白、头晕、眼花，这时要到医院化验血红蛋白。

常用牙线不会导致牙缝变大

现在大家对牙齿健康越来越关注，不少人选择用牙线来清洁牙齿。而在用牙线的时候，要放进牙缝中反复摩擦，才能达到清洁的作用。这时候有人会担忧，常用牙线，牙缝会不会变大？因为牙线经常在牙缝里反复摩擦，会不会损伤牙龈？

首先需要明确的是，常用牙线肯定不会让牙缝变大。因为牙齿本身就有一个生理性的动度，这个距离平时我们在咀嚼过程中是感觉不到的，当牙线通过牙间隙的时候，生理性的动度完全可以

让牙线安全的放下去。同时牙线也很柔软，与牙齿表面坚硬的牙釉质摩擦过程中，不会对牙釉质产生损伤。有些时候，我们感受到的“牙缝变大”，是因为牙缝中的食物残渣、软垢和牙菌斑被牙线清理出去了。如果不用牙线的话，牙缝反而会越来越大。

每天规律使用牙线和早晚刷牙一样，都是必须的，因为单靠刷牙仅能清除部分牙菌斑，一些隐蔽的部位如牙间隙、后牙舌侧，很难通过刷牙清洁到位。尤其是小孩子，相比成人牙缝更大、食物残

渣更易留在牙缝中，一旦清理不到位，牙菌斑会在牙缝中慢慢滋生，最终导致邻面龋齿。而牙线就能帮助清理牙刷无法刷到的牙缝，有效减少邻面龋齿以及牙龈炎的发生。

牙线的使用方法：将牙线以拉锯式运动滑入牙缝，然后将牙线贴着前后牙齿的邻面上下摩擦滑动2~3次，最后将牙线滑出。操作过程中力度要有控制，不要因为力量过大或用力过急而损伤到牙龈。最后要注意的是，使用牙线后要



书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

胃溃疡患者 可多吃南瓜、甘蓝、莲藕

在快节奏的社会生活当中，很多人因为上班、赖床、减肥等原因不吃早餐，这不仅会影响营养摄入，长此以往还会导致胃酸堆积过多，造成胃黏膜损伤，从而引起胃溃疡。胃溃疡是消化性溃疡的一种，当胃肠黏膜出现炎性缺损时，患者的正常生活也会受到影响。患了胃溃疡，日常饮食应该注意啥？

对于胃溃疡患者，除了要减少过硬、过冷、过烫的饮食，平时也不可过分追求吃饱，要让胃里的食物能够和胃酸完成中

和，以避免病情的进一步加剧。可以多吃以下食物：

鸡蛋、牛奶 胃溃疡及各类胃肠道疾病患者可以多吃鸡蛋和牛奶，其中牛奶含有的酪蛋白可以有效中和胃酸，并且其中的脂肪能够产生肠抑素，减少胃酸分泌，控制胃部蠕动，延长胃的排空时间，促进溃疡愈合。不过，摄入牛奶和鸡蛋也要适量，否则蛋白质过多导致胃酸分泌增加。

南瓜 《本草纲目》记载“南瓜性温，

味甘，入脾、胃经”，能够补中益气、消炎杀菌。轻微胃溃疡患者可以通过食用南瓜改善临床症状，因为南瓜含有的果胶可以保护胃肠道黏膜，加速溃疡面愈合，并促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动。

甘蓝 甘蓝是世界卫生组织推荐的最佳蔬菜之一，其含有的维生素U和维生素K1可以抵抗胃溃疡，修复胃黏膜，促使胃部细胞功能旺盛，减少病变的可能性。

莲藕等富含淀粉的食物 胃溃疡患者应该多吃一些富含淀粉的食物，这类食

物可以有效保护肠胃，治疗便秘，且含有淀粉的食物本身比较温和，不会对溃疡面造成不良刺激而影响恢复。当然需要注意的是，如果患者还患有糖尿病的话，不建议食用红薯等含糖量较高的食物。

除去上述食物外，适合胃溃疡患者吃的东西还有很多。在日常生活中，胃溃疡患者除了要保持良好的饮食习惯，还要调节自身的生活习惯，少熬夜、少抽烟、少饮酒、少摄入油腻或辛辣刺激的食物。

据《大河健康报》