

专家问诊

# 别让体内滞留毒素 排除便秘

□记者谢邨翔

近日,家庭医生在线网站的一项调查显示,在5020网友参与调查的网友中,超过六成以上(63.64%)存在便秘的情况。而杭州市的一份调查显示,便秘患者率高达18.3%,也就是说,差不多5个杭州人中就有一个有便秘烦恼。便秘已经成为人们日常生活中常遭遇的问题。尽管如此,不少人对便秘的危害却缺乏认识。颈腰膝疼痛康复中心,国家一级营养师金祖峰表示,便秘主要是由于不良的生活习惯引起的,良好的生活习惯才是预防便秘的有效措施。

便秘是如何引起的?

金祖峰告诉记者,“便秘是临床常见的复杂症状,而不是一种疾病,但便秘在人群中的患病率高达27%。虽说不是病,但它却影响了各年龄段的人。每2~3天或更长时间排便一次(或每周<3次)即为便秘。便秘人群一般来说,女性多于男性,老年多于青壮年。

金祖峰说,引起便秘的原因有很多,主要是由于以下几种情况:

饮量少而精细,日常饮食主要以肉类和脂肪类食物为主,由于粗纤维食物少,形成粪便的时间长,使肠道蠕动减弱,就容易便秘。这类人群主要集中在白领一族,经常在外食用快餐、油腻食物,引起消化不良及肠胃功能紊乱。此外,减肥过度、吃得少的人也容易便秘。

其次,不良的排便习惯,高强度的工作节奏使得许多人不能及时排便,或虽有便意但为了完成工作一时强忍。粪便里面的细菌毒素,反复被



肠道吸收,对直肠肛门造成影响,从而形成对粪便不敏感,也会导致便秘。偶尔因为工作或者场合的原因忍便,但是还是要及时地排出。另外,如厕的时候经常拿着书籍报刊或者手机也会加大便秘的几率。

不少上班族长期熬夜,生活习惯不规律扰乱排便的生物钟,使身体内部各个机能出现紊乱,特别容易造成便秘。

金祖峰称,衰老也会导致便秘,老人的各种机能减退,肠管的张力和蠕动减弱,参与排便的肌肉张力低下时容易引起慢性便秘。

便秘会导致哪些疾病

便秘就好像是身体的一面镜子,

反映出很多方面的毛病。金祖峰说,便秘不仅会滞留体内形成垃圾和毒素,还会带来一系列疾病。

据金祖峰介绍,便秘会引起以下病症:便秘会影响“脸面”问题。长期



便秘使肝脏的负担加重,体内毒素得不到及时排出,这样会使机体内分泌系统功能失常,激素代谢失调,从而导致面部色素不正常沉着,出现黄褐斑、皮肤变黑、青春痘及痤疮等;而轻微的便秘会造成肚子胀气,还会引起痔疮、肛裂,导致排便时出血。而便秘严重的情况下会引起肠道的炎症、溃疡、息肉、肿瘤,长期便秘更易产生各种肠癌,诱发乳腺癌,加快衰老、造成痴呆,有心脏病、高血压的老年病人要费很大力排便,用力排便时容易引起心肌梗塞,严重的会出现脑出血、中风。

便秘应该怎么调节

金祖峰说,调节饮食和生活习惯是预防便秘的一个重要措施,合理的膳食很重要,美国饮食协会建议,成人每天应该摄取20—35克的食物纤维,便秘患者则至少30克。例如,半杯绿豆即可提供5克膳食纤维;一个小苹果提供3克;一碗燕麦麸提供13克。金祖峰说,这表示含有纤维多的食物能够帮助通便,膳食纤维能够促进肠蠕动,一定要多吃五谷杂粮、蔬菜水果,如芹菜、橙子、全麦食品等含粗纤维量高的食物。

此外,要多喝水,少量多次地喝水,次数越多越好,也可以泡个柠檬水、花茶、绿茶,但切记不要等到口渴时才喝,少喝浓茶、咖啡;尽量在早餐后如厕,这是排泄的最佳时间段,因为这一时段结肠推进动作较为活跃,易于排便。无论有无便意,时间到都应坚持如厕,形成排便生物钟反馈;排便时应集中注意力,不要看报、看书来打发时间;平时还要多做运动,尤其是腰部腹部运动,比如扭腰、仰卧起坐、下蹲等都可以,女生可以多转呼啦圈,让腰部腹部全部扭动起来,促进肠胃蠕动,赶跑便秘。

金祖峰强调,千万不可靠泻药解决便秘,不少人会依赖那些“排毒”、“净肠”、“通便”的药物,但这些刺激性的泻药不仅会引起腹痛,长期使用会成瘾,而大肠会在这些药物的刺激下出现色素沉着的大肠黑变病,成为大肠癌的一个危险因素。

健康常识

## 女性经期不宜高歌

□陈日益

今年26岁的李清清,自从大学毕业进入社区工作以来,一直是社区里搞文艺的积极分子,她那美妙动听的歌声,总给大家带来无限的欢乐和美的享受。但是,每月来月经的那几天,不仅有头晕、疲倦以及轻微的咳嗽和鼻塞等不适之感,而且唱歌时常常会有高音的音色减弱——从低音唱到高音时往往很难上去。到医院检查,大夫说这是“经期歌声衰弱”,属于正常生理现象。

现代医学研究证明:女性从青春期开始体内就会分泌出一种女性“动情激素”(即雌激素),这种激素会通过对有关神经(主要是交感神经和副交感神经)的调节(交感神经处于

兴奋状态,而副交感神经处于抑制状态),引起鼻腔血管收缩使鼻粘膜的体积缩小,鼻孔空间增大,空气进出自然就显得顺畅。但是,每到月经期到来时,体内的雌激素分泌随之减少,有关神经功能发生改变(交感神经处于抑制状态,而副交感神经处于兴奋状态),导致鼻腔粘膜下的血管扩张、血流增加,使得鼻黏膜的体积扩大,表现在身上的感觉就是鼻塞、通气不顺。这就是女性到了月经周期前会感觉特别容易鼻塞,有些人则会觉得容易疲倦甚至容易感冒的原因所在。

月经期间除了鼻塞等不适以外,还会因为声带(即嗓子)黏膜充血水肿导致声音的改变。女性月经周期的变化直接受性腺(卵巢)分泌的激素控

制,性腺与发音器官又有着密切的神经联系。由于月经期性腺激素分泌发生变化,咽喉发声部位的毛细血管会出现充血、水肿等现象,同时血管壁也会变得较为脆弱,使女性经期嗓音随之发生不同程度的改变,常见的有:声音沉闷、暗淡、发干或沙哑,甚至出现破裂声;音调可变低、变小,发声困难,甚至说话也容易疲劳等。此时如果再大声唱歌(尤其是用声过度),使声带紧张并高速振动,常会造成声带毛细血管破裂出血,引起急性声带炎,从而导致声音嘶哑、喉咙痛,甚至失音。如果这种情况反复发生,则可造成声带劳损,使声带变粗变厚,那圆润悦耳的嗓音就会变低变粗,甚至完全沙哑,情况严重者可能出现声带结节、声带息肉等。

也有例外,个别女性在月经期间发音反而较平日清脆响亮,这是一种假象。原因是这种女性的声带在平时闭合不紧,由于经期声带的充血水肿现象刚好弥补了这种不足,所以不论说话还是唱歌的音色反而比平时显得要好。但是,此时若不注意而过度用嗓子,特别是放声高歌,往往会造成声带过度疲劳、黏膜下出血等,严重的还会说不出话来。某些人甚至会出现和月经周期一致的代偿性鼻出血,容易发生口腔溃疡等不良后果。

据统计,临床上声带出血的病人女性明显多于男性,与其在月经期间用嗓不当,如高歌、过度大声说话等,是密不可分。因此,广大女性朋友在经期暂停高歌,也不要过度大声叫喊,保护好你的发音器官。

## 超量服感冒药或引起“精神病”

□王婕平

感冒来袭,不少朋友会选择在家自行处理。近日,一位年轻的打工者受凉感冒了,为了尽快痊愈,把每天仅需服用一颗粒的感冒药,一次服下3颗,连服三次后行为就不受自己控制了,出现了幻觉、妄想、言行紊乱,俨然成为旁人眼中的“疯子”;另有

一位80多岁高龄的老人,服用感冒药大大超出规定量,几天下来,感冒好了,却出现了“老年痴呆”,产生了幻觉,不但不认识家里人,生活也不能自理。

小小感冒真的会引发“精神病”?答案是肯定的。跟“感冒”相关的精神障碍包括两个方面:一方面,严重感冒发热等有诱发脑内实质、

脑膜或血管感染的可能,一旦引起颅内感染,就可能出现精神障碍,如:情感淡漠或易激惹、认知功能部分降低(学习困难)、睡眠及饮食方式的改变、性活动及社会判断的改变,甚至瘫痪、耳聋、失语、结构性失用和计算不能等。同时,盲目服用感冒药,很容易出现谵妄,也就是意识障碍。

## 3个坏习惯容易引起孩子蛀牙

□辛华建

孩子容易蛀牙是父母头疼的问题,其实,孩子蛀牙都是不良习惯引起的。

偏食

偏食习惯不但影响全身健



康,而且对牙齿损害极大。儿童多喜欢吃精细食物、甜食、零食,例如面包、饼干、点心、糖果等。精细食物在口腔内咀嚼时间短,摩擦少,牙齿得不到摩擦清洁;咀嚼还可以刺激唾液腺分泌唾液,当咀嚼少而时间短时,口腔唾液分泌就会减少,唾液有冲洗清洁牙面的作用。而偏食一般多为甜食、零食、含糖量高的食物。晚上,有些儿童喜欢饮用含糖多的奶制品或糊剂食物,食后又不再刷牙,极易沉积

在牙面上。入睡后,唾液腺又大多停止了分泌,唾液冲洗牙齿功能降低,牙齿就更容易龋坏。

一侧牙齿咀嚼食物

正常情况下交替使用双侧牙齿咀嚼食物。有些儿童从小养成一侧牙吃饭习惯,这样易造成牙齿不整齐。不用的一侧,其牙齿因为没有进行咀嚼,自我清洁作用明显减弱,牙齿表面就会堆积大量食物软垢,细菌在此生长,从而引起牙齿龋坏。

恒牙萌出时的坏习惯

在乳牙开始松动,恒牙即将萌出时,有些儿童喜欢用舌尖舔刚长出来的恒牙;有些儿童经常患感冒,鼻子不透气,而长期张口呼吸;有些幼儿时常吮吸自己的手指;有些女孩在发育期有咬唇习惯;还有些小学生有咬铅笔头、啃指甲的坏习惯。这些坏习惯都可能导致儿童的牙齿出现倾斜错位,牙齿间隙增宽,吃饭时极易塞牙,同时细菌容易存留,而造成牙齿龋坏。

健康资讯

## 清理舌苔 或有助于降低患癌风险

蓝建中□

日本冈山大学和北海道大学研究人员最新研究发现,舌苔较多的人呼气中乙醛浓度较高,而乙醛被认为是一种可以引发口腔癌和咽喉癌的物质,因此清理舌苔或有助于预防这些癌症。

研究小组日前在一份报告中说,舌苔是舌头表面存在的一层白色苔状物,它是由食物残渣、口腔中脱落的黏膜细胞以及细菌等构成的。口腔干燥时就容易出现舌苔,还会导致口臭。

他们调查研究了65名健康男女,结果发现,舌苔覆盖了舌头表面三分之二以上面积的人,与舌苔覆盖面积不到舌头表面三分之一的人相比,前者呼气中乙醛浓度是后者的约3倍。

研究还发现,清理舌苔后,呼气中乙醛的浓度也随之下降。研究小组认为,乙醛是口腔癌和咽喉癌的致癌物质,因此保持舌头的清洁或有助于预防上述癌症。

医院特色

## 老年人切不可盲目、过度健身 浙大一院有老年体育咨询、保健及临床诊治服务

□记者谢邨翔 通讯员王蕊

王大伯70岁了,平时生活规律,十分注意保养,他喜欢健走,小区的运动健身区域几乎是他每天必到的地方,健骑机、单双杠、扭腰器、落地漫步机等都是他的最爱,每次都是玩得不亦乐乎。前一段时间,王大伯觉得运动的能力大不如前,每次结束回来,右肩就有些隐隐作痛,刚开始休息一下还能有所缓解,也没有怎么放在心上,他以为自己多活动活动筋骨就会没事的,所以,还是像往常一样前去锻炼。

最近,王大伯的症状越来越严重了,肩关节的疼痛越来越明显,手臂已经明显不能外展,有时候连拿个杯子的力气都没有,这下王大

伯犯了愁,急忙跑去浙大一院骨科就诊。浙大一院骨科运动医学中心的金医师告诉王大伯,由于年纪大肩关节特殊的退行性改变加上运动不当,他的肩袖部位出现了撕裂伤,需要马上住院行微创的关节镜手术来修补破裂的肩袖。王大伯困惑了,他觉得自己参加的都是力所能及的一些运动,可就是稀里糊涂地受伤了。

很多老年人都有像王大伯一样的困惑:哪里可以为老年人参加运动提供专业的服务和帮助?

浙大一院运动医学中心专家表示,随着我国老龄化进程的加快和全民健身运动观念的普及,很多老年人都在积极地投入到健身运动当中,努力营造健康的

生活模式。然而,由于缺乏对老年运动的科学指导,很多老年人在运动的过程中无据可循,加之在生理、病理、心理等方面的特殊性,他们很难找到一种适合自己的运动模式。很多老年朋友仅仅是为了达到健身的目的,盲目地套用年轻人的一些运动理念,因此而造成的老年运动损伤随处可见。

据浙大一院骨科运动医学中心统计,在过去的几年中,因运动损伤而前来就诊的老年人数呈逐年大幅上升的趋势,并在运动损伤治疗人群中占据了很大的比例。

专家介绍,中国的运动医学事业起于上世纪50年代,现已蓬勃发展,主要是针对体育竞技以及年轻患者运动损伤的研究和治疗,目

前国内尚无一家专业的医疗机构专门针对老年人的运动损伤进行系统的研究。

浙大一院骨科依托于实力强劲的大型综合性医院,拥有高素质的医学团队,科室于上世纪90年代就成立了运动医学专业诊治小组,多年来在学科带头人林向进教授(中国医师协会运动医学学会副主任委员)的带领下,针对老年骨质疏松、关节疾患、腰椎疾患及运动创伤方面进行了大量的临床研究,积累了丰富的经验,于2012年正式成立运动医学中心。近日,由该中心牵头,我省各大医院的运动医学专家加盟的国内首家老年运动医学专业学术机构——浙江省老年学学会老年运动医学专业



委员会应运而生。

浙江省老年学学会老年运动医学专业委员会将致力于老年运动医学的研究,积极开展老年体育咨询、保健及临床诊治服务,为老年运动损伤制订规范

的诊断、治疗及康复指南,使老年人锻炼更科学化、合理化,有效地推动我省老年群众“健身、强身,健康运动”的建设进程,为我省老年运动健康提供最坚实的保障。

### 江山农商银行：“防诈骗”宣传进社区

### 永康：巨石塌落路中央 紧急排险保安畅

“遇到银行消费类短信如何辨真伪?”近日,江山农商银行城关支行工作人员走进桐岭社区开展防诈骗活动,让大家在寓教于乐中学会保护自己的合法权益。

活动一开始,工作人员便向大家发放了各项业务宣传册,并讲述了近两年银行卡欺诈类型。对于诈骗主要有假冒银行的名义向持卡人打电话或者发短信,骗持卡人拨打虚假短信中指定的电话号码。工作人员提醒群众,在接到类似的电话或短信时不要轻信,不要理睬和回复,如要求证拨打110或者银行客服热线96596,同时要注意保护好身份证号,银行账号,密码等个人信息。当有人通过电话套取上述信息时,果断拒绝,以免上当。

工作人员的生动讲解,让在场群众都受益匪浅。社区居民张女士说,“我就是诈骗故事中的受害者,受骗时啥也不懂,今天你们来对我的帮助真是太大了。” 高新惠 朱薰茜

日前凌晨,地处永康市西北部边境山区的农村公路,即花街镇新溪至山后胡的半山腰路段,再次发生山体滑坡。长达100多米的公路,被500多立方米的土石方堵塞,大的石块重达10吨以上。所幸山体滑坡时,均无车辆与行人经过,否则后果不堪设想。

险情发生后的第一时间,永康市公路管理部门组织抢险队伍,调运挖机进入现场。经过紧张清障,当日傍晚交通恢复正常。据了解,山体经坡方刷坡后,原植被被破坏,致使山体松动,这样一旦持续降雨或遇暴雨来袭,就会很容易造成山体滑坡。

为此,永康市公路管理部门也给进入大寒山,与其它山区春游爬山健身的群众提个醒:目前已进入春季雨水多的季节,在前往山区公路时,请多了解天气变化与路况,注意交通安全,谨慎行车。 林加强 胡江明

#### 杭州欣海卫浴有限公司减资公告

经本公司董事会决定:本公司投资总额从1200万美元减至250万美元,注册资本从681.616367万美元减至245.58382万美元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。

杭州欣海卫浴有限公司

#### 富阳多成贸易有限公司注销清算公告

富阳多成贸易有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

遗失养大证,编号:33010221352,声明作废。

#### 浙江华阳科技有限公司注销清算公告

浙江华阳科技有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

#### 杭州摩凡服饰有限公司注销清算公告

杭州摩凡服饰有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

#### 杭州鹰鹰庆典礼仪有限公司注销清算公告

杭州鹰鹰庆典礼仪有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

#### 杭州富勤金属电业制品有限公司注销清算公告

杭州富勤金属电业制品有限公司注销清算公告:本公司最高权力机构已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。