

盲目节食减肥闹出个便秘 当心“良性癌症”成百病之源



■记者王艳

19岁的女生雯雯3年前开始节食减肥，结果人变苗条了，却出现了闭经和严重的便秘。她没当回事，一直断断续续地自行服用泻药。近日，她因为一个星期没有大便，肚子胀、头晕得难受才到医院就诊，结果被诊断为慢性便秘。

五成人曾患过便秘，饮食少是原因之一

浙江省中山医院肛肠科陈淑芬主任中医师说，便秘指排便频率减少，一周内大便次数少于2~3次，或者2~3天一次，大便量少且干结。要明确是否患有便秘，多久排便一次并非唯一标准，而是要看你几天排一次大便，每次排便所耗时间，排便过程是否通畅，排便后是否有排便不尽感，是否伴有心情不愉快等情绪变化等等，当然，大便性状(干、稀、滑)、每次排便量也是参考指标之一。

陈淑芬介绍，一般认为正常人由摄入食物，经消化与吸收到形成粪便排出体外约需要24~48小时，若超过48小时即可视为便秘。但随食物成分不同，各人的

饮食及排便习惯不同，间隔时间可有很大差异。有的人即使是三五天排便一次，如果排便过程通畅，不伴有心理负担及腹胀、腹痛等不适症状者，也是正常的，不能诊断为便秘；反之，就算每天解便一次或几次，但每次排便不畅，伴有排便不尽感及不同程度的心理、情绪异常者，也可以诊断为便秘。

患者雯雯因饮食量过少或过于精细，形成粪便残渣过少，正常的排便周期内不能充满肠腔，达不到刺激排便反射的数值，所以没有便意。再加上她滥用泻药，排便反射敏感性降低，正常的排便反射减弱或消失，结果形成恶性循环。

便秘是一个非常棘手的世界性难题，据不完全统计，约有50%的人曾有过便秘，尤其是老年人、孕妇、儿童以及盲目过度节食减肥的人，被称为“良性癌症”。

引发便秘原因多

便秘不是一个独立的疾病，不良生活习惯及多种疾病都可能引发便秘。

陈淑芬介绍，如果饮食量少且精细，粗纤维食物少，形成粪

便的时间长，水分大部分被吸收；或是经常因为工作繁忙、出差、生活不规律，即使有便意也强忍，久之使直肠对粪便压力的感受性降低，造成便秘便意，就会导致粪便干燥而排出困难；还有人蹲厕时看书看报，不利于排便反射的连续进行，使排便时间过长；年老体弱、久病卧床之人，由于协助排便的诸多肌肉收缩力减弱，粪便虽不干，但排出也困难；秋冬季节天气干燥，不少人燥热伤身，下移至大肠会使肠内干燥，进而导致大肠的传导功能失调，出现大便干结、排便困难的便秘情况。

结直肠癌肿、慢性增生性肠道炎症、术后肠粘连等都可使肠腔狭窄，粪便排出困难；脑肿瘤、帕金森氏病、骶神经或脊髓损伤、脊髓肿瘤、多发性硬化等神经系统的病变都会导致神经传导障碍，引起排便困难；脑垂体机能不全、甲状腺机能低下症、糖尿病等内分泌紊乱性疾病，高钙血症、脱水、铅中毒、嗜铬细胞瘤等也常常会引起便秘。

另外，在治疗其他疾病的过程中，服用的药物如安眠药等也可能抑制肠道平滑肌蠕动、因此，防治便秘才是治疗之本。陈淑芬提醒，便秘患者首先应及时去医院诊治。

抑制肠粘液的分泌或是抑制肠神经及脊髓排便反射中枢，致使粪便在结肠内停泻过久而引起便秘。

便秘乃百病之源，须及时治疗

有人认为便秘是小事，随意使用泻药或者拖着不治，殊不知，便秘乃百病之源，拖着不治可能会产生严重的后果。陈淑芬介绍，便秘时，排便困难，粪便干燥，可直接引起或加强肛门直肠疾患，如直肠炎、肛裂、痔等；粪便滞留，有害物质吸收可引起胃肠神经功能紊乱而致食欲不振，腹部胀满，嗳气，口苦，肛门排气多等；较硬的粪块挤压迫使肠腔狭窄及盆腔周围结构改变，阻碍了结肠扩张，使直肠或结肠受压而形成粪便溃疡，严重者可引起肠穿孔；便秘使肠道黏膜与致病菌的接触时间增加，使肠癌发病率增高；临床上关于因便秘而用力增加腹压，屏气使使劲排便造成的心、脑血管疾病发作有逐年增多趋势。如诱发心绞痛、心肌梗塞发作，脑出血，中风猝死等。

因此，防治便秘才是治疗之本。陈淑芬提醒，便秘患者首先应及时去医院诊治。



王来法对话健康

下班后如何解除压力

问：作为一名45岁的基层干部，每天要面对空前的工作压力和任务，我每天回家感到特别累，有时感觉自己要崩溃了，有没有什么方法能帮助解除压力？

答：压力是人们长期忽视但现在必须关心和应对的核心问题。上了一天的班，当拖着疲惫的身体回到家，建议你可以利用有限的时间做一些放松，每天只要利用短短的时间，就能提高第二天上班的工作效率。

1. 泡个热水澡，水温约在37℃~39℃左右，可有效地放松绷紧的肌肉与神经。

2. 换上宽松的衣物，以棉质为主的家居服，可卸除内衣。

3. 室内灯光以黄色为主，不易刺激眼球，这样能舒缓眼部的压力，也能缓和室内气氛。

4. 晚餐时以清淡食物为主。避免吃辛辣、油炸食物，或是停留在胃中时间较长的高蛋白、高油脂、高热量食物，以免增加胃肠的负担。

5. 晚餐后可来点不含酒精、不含咖啡因等刺激性物质的饮料。

6. 睡前将腿抬高，或是脚下垫个枕头，形成30度、45度或是90度的角度都可以。可帮助消除因为长期站立或坐姿所造成的下肢血液循环不良引起的肿胀。

7. 尽量在晚间11点到凌晨2点上床入睡。如果你长期有很多工作完成必须熬夜，可以先去睡到2点以上，再闹钟再起床，因为11点到2点这个时间，人体经脉运行至肝、胆，若这个时间没有得到适当的休息，时间久了这两个器官的不健康就会表现在皮肤上，如粗糙、黑斑、青春痘、黑眼圈等。

8. 睡前可以听一些古典音乐或是轻音乐，避免心情过度亢奋所导致的夜梦过多。

特别提醒

勤洗手吃熟食

冬季谨防诺如病毒性腹泻

■记者王艳 通讯员江歆

近日，记者从省疾病预防控制中心获悉，诺如病毒是冬季腹泻最常见的病原体。近期我省气温变化较大，诺如病毒感染性腹泻也将进入发病高峰。

专家介绍，诺如病毒传染性强，潜伏期相对较短，通常仅为12~48小时，患病期和康复后三天内是传染性最强的时期，可通过食物、水、共用餐具等途径传播，在学校等人口密集场所易引起暴发。

该病的易感人群为5岁以下婴幼儿和50岁以上中老年人。其中5岁以下婴幼儿在冬季(11月~次年1月)高发，而50岁以上老年人在夏秋季(6~9月份)高发。2016年截至10月底，我省共报告诺如病毒性腹泻暴发疫情4起，共计发病人数152例，均为在校学生，无死亡病例。临床症状表现为腹泻和呕吐为主，其次为恶心、腹痛、头痛。

痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等，多数患者发病后1~3天即可康复。人一生中可多次获得感染，但预后良好。呕吐或腹泻严重者应及时就医。目前尚无特异的抗病毒药物和疫苗，患者应补充足够的水分以预防脱水。轻度脱水时，可口服补液盐，严重脱水时应及时住院输液治疗。

省疾控中心提醒公众，尤其是有5岁以下婴幼儿的家庭，做到饭前便后勤洗手，采用肥皂和流动水至少洗20秒；水果和蔬菜食用前应认真清洗，不生吃或半生吃海产品；不饮生水及生熟混合水。

托幼、学校等应严格进行校内环境消毒工作，一旦发现儿童、学生出现相关症状，应及时向辖区疾控中心报告。诺如病毒感染病人应于急性期至症状完全消失后3天内隔离治疗，建议食品从业人员连续2次诺如病毒核酸检测阴性后重新上岗。

健康警示

气温起伏防面瘫

■记者王艳 通讯员于伟摄影报道

近来，气温忽高忽低，一些人在毫无防备的情况下出现口歪眼斜的症状，这就是医学上所说的“面瘫”。

省中医院省级名中医、针灸科主任宣丽华主任介绍，面瘫作为临上一种常见病，在季节变



以色列学生在省中医院病房学习针灸治疗面瘫。

健康常识

周末运动过量要伤身

■记者王艳

重时会导致急性肾功能衰竭。有心脏病的人，还可能导致猝死。

另外，周末两天狂运动，锻炼效果也不理想。周末运动后，肌肉和关节组织得到了锻炼，接下去的工作日如果继续锻炼下去，是有效果的。如果不坚持，又等到下一个周末的时候锻炼，腰酸背痛腿抽筋等一系列的问题就会重复出现，机体便达不到健身的目的。

林坚表示，科学健身要持之以恒，并且要把健身时间分散，频率最好为每周3到5次。每次运动时间建议在30分钟以上、1个小时以内。运动时感觉出汗、喘气、不太难受，表示强度适合。

如果工作日实在抽不出更多的时间健身，可以选择一项任何时候都可以运动，在任何地方都可以方便开展的运动，比如改坐车为步行，工作间歇做一些小力量练习。还可以练习跳绳，只要掌握正确的方法，不出家门就可以得到很好的锻炼。

儿近期和远期的多种并发症；如果所有妇女能在产后1小时内母乳喂养新生儿，每年可拯救100万新生儿的生命。“干预妥当，全世界四分之三的早产儿死亡都可以避免。”世界卫生组织驻华代表处代表张拓红女士说。

此外，让早产儿俯卧于家长胸前、皮肤充分接触的“袋鼠妈妈式护理法”等相关保健适宜技术，可以提高母乳喂养成功率，提升早产儿生命质量。“国家卫生计生委将继续实施新生儿复苏、早产儿干预研究等多个项目，大力推广早产儿护理适宜技术，制定《早产儿保健工作规范》，提高早产儿保健管理水平，有效预防和减少早产儿死亡和残疾，进一步提高其生存质量。”宋莉说。

上海将扩大控烟范围 室内公共场所、工作场所等禁烟

■仇逸、龚雯

《上海市人民代表大会常务委员会关于修改〈上海市公共场所控制吸烟条例〉的决定》11日经表决通过，明年3月1日起，上海公共场所控烟范围将扩大，室内公共场所、室内工作场所、公共交通工具内禁止吸烟。

此外，一些公共场所以及室外区域也将禁止吸烟，包括托

作场所。其中，特别是在旅馆、餐饮场所、娱乐场所、室内工作场所、交通枢纽等场所以及儿童福利院等以未成年人为主要活动人群的公共场所，妇幼保健院、儿童医院、体育场所、演出场所的观众席和比赛、演出区域等公共场所的室外区域。

与原有条例相比，修改决定将室内禁烟区域从特定的室内公共场所扩大到了所有的室内公共场所、室内工

作场所。其中，特别是在旅店、餐饮场所、娱乐场所、室内工作场所、交通枢纽等场所以及儿童福利院等以未成年人为主要活动人群的公共场所，妇幼保健院、儿童医院、体育场所、演出场所的观众席和比赛、演出区域等公共场所的室外区域。

与原有条例相比，修改决定将室内禁烟区域从特定的室内公共场所扩大到了所有的室内公共场所、室内工

体重明显增加会提高患癌风险

■张家伟

英国曼彻斯特大学日前发布的一项研究结果显示，如果在一段时间内体重出现比较明显的增长会加大人们患癌症的风险，其中男性在这方面风险的上升幅度较高。

来自曼彻斯特大学与健康网络调查中心的研究人员对接近30万名美国人的健康状况数据进行了长期跟踪分析，包括17.75万名男性和11.15万名女性。研究人员

记录了他们BMI(身体质量指数)的变化以及其中有多

少人患上与肥胖相关的癌症。

身体质量指数是目前国际上衡量胖瘦程度的常用指标，计算方法是体重(千克)除以身高(米)的平方。一般认为，这个指数超过25为超重，30以上则属肥胖。

此前已有研究指出，体重超重或者肥胖与大肠癌、胰腺癌、乳腺癌、子宫癌等癌症的患病风险相关。在这次调查中，有大约9400名女性

和5500名男性在65岁后被诊断患有这类癌症。

研究人员发现，那些身体质量指数从22增加至约27的男性与那些体重正常的男性相比，患癌风险会大幅提高50%；女性的身体质量指数如果从23增至约32，相关风险会提高17%。

报告作者之一、曼彻斯特大学学者汉娜·伦农说，这

项研究成果有助于人们更好

地认识到哪些人群需要尽快采取措施控制体重，以避免

相关健康问题。

杭州顾更生粮油有限公司注销清算公告

本公司股东(出资人)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。

杭州赵亚妹家禽有限公司注销清算公告：本公司股东(出资人)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。

临安市伟盛标准件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。

杭州姿澜科技有限公司注销清算公告：本公司股东(出资人)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。

杭州姿澜科技有限公司注销清算公告：本公司股东(出资人)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。

杭州马继伟粮油有限公司注销清算公告：本公司股东(出资人)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。

杭州上城黄海青食品有限公司注销清算公告：本公司股东(出资人)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。

杭州马继伟粮油有限公司注销清算公告：本公司股东(出资人)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。

杭州马继伟粮油有限公司注销清算公告：本公司股东(出资人)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