



陈淑芬 浙江中医药大学附属第三医院肛肠科,主任中医师,毕业于浙江中医药大学中医系,省中医药学会肛肠分会委员,从事中医临床工作二十几年,擅长复杂性肛瘘、环状混合痔等肛肠科疑难病的手术治疗,研制了痔疮消痛膏、肛裂膏,对痔疮肿痛、肛裂的非手术治疗开辟了一条有效途径,其中痔疮消痛膏申请了国家专利并被国家专利局授权。有丰富的中医特色治疗慢性便秘,慢性结肠炎、溃疡性结肠炎、肛门湿疹、大肠癌(术后)临床经验。

■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、稀溏)、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道,达不到刺激排便反射的数值,所以没有便意。再加上她滥用猛泻药,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,造成缺乏便意,就会导致粪便干燥而排出困难;还有人蹲厕所看书看报,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、手术后肠粘连等都可使肠道狭窄,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,患者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、

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、暖气、口苦,肛门排气多等;较硬的粪便压迫肠腔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淤积,严重者可引起肠穿孔;便秘使肠道黏膜与致癌物的接触时间增加,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。

健康资讯

每百个新生儿7个早产 早产成我国新生儿死亡首因

■新华社

每100个新生儿就有7个早产,早产已成我国新生儿死亡首因;“全面二孩”放开,早产儿的干预与保健面临更高挑战……17日,国家卫生计生委妇幼司、联合国儿童基金会等机构在北京共同举办“2016年世界早产儿宣传活动”,呼吁关心关爱早产儿群体,让每个“小天使”有爱有未来。

早产儿指出生胎龄小于37周的新生儿,因其出生时胎龄小、体重低,容易出现各种生长发育问题,甚至引起严重疾病或残疾。中国每年约1600万新生儿出生,其中约120万是早产儿,居全球第二位。早产儿已成为我国新生儿死亡首因,也是婴儿死

亡首因。国家卫生计生委妇幼司副司长朱莉表示,深化医改以来,国家卫生计生委在全国范围内实施国家基本公共卫生服务项目和农村住院分娩补助项目,免费提供孕产妇保健服务和新生儿保健服务,提高了孕产妇住院分娩率,为早产儿防治发挥了重要作用。“随着全面二孩政策的实施,我国出生人口数量将持续增加,高龄孕产妇比例也明显增多,未来将会有更多的早产儿出生,对相关防治提出更高挑战。”

如何呵护提前降生的“小天使”们?世界卫生组织统计,母乳喂养是降低新生儿尤其是早产儿死亡率的重要手段之一,并能减少早产

儿近期和远期的多种并发症;如果所有妇女能在产后1小时内母乳吮喂新生儿,每年可拯救100万新生命的生命。“干预适当,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。”朱莉说。

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,一些公共场所的室外区域也将禁止吸烟,包括托

儿所、幼儿园、中小学校、少年宫、青少年活动中心、教育培训机构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,特别是在旅馆、餐饮场所、娱乐场所、室内工作场所、交通枢纽等场所做了扩大:一是旅馆的室内区域将实现全面禁烟;二是餐饮场所、娱乐场所将不能划定吸烟区域;三是国家机关的会议室、餐厅以及共用的工作场所等室内公共活动区域将禁止吸烟;四是机场、铁路客运站、港口客运站等将取消吸烟室。

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。

专家问诊

盲目节食减肥闹出个便秘

当心“良性癌症”成百病之源

浙江工人日报

健康·养生

2016年11月29日 周二

zh9759@163.com
电话:88860470
责任编辑:
赵华佳



王来法对话健康

下班后如何解除压力

问:作为一名45岁的基层女干部,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,可有效地放松紧绷的肌肉与神经。

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点以后上闹钟再起床,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)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158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、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)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158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

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,面瘫作为临床上一种常见病,在季节变

换、冷热骤变的气候或流行性感冒期间容易发病,也有一部分病人因过度劳累、感染病毒等因素而发病,冬春天气又是好发季节。面瘫的早期治疗很重要,面神经炎在发病的最初15天内是最佳治疗期,西药结合针灸效果好。

据悉,近来,在该院针灸科病房,因面瘫住院约占了70%。



以色列学生在省中医院病房学习针灸治疗面瘫。

吸纳职工智慧 完善工作机制 上虞排水公司开展合理化建议征集活动

绍兴市上虞区排水公司于11月初启动合理化建议征集活动,广大干部职工针对公司技术发展、经营管理、安全生产、精神文明等方面的工作踊跃献计献策,共计收到77名职工提出的44项建议。

该公司工会委员会对职工所提建议的针对性、客观性、可行性进行了归纳和评审。结合职工们提出的“金点子”,该公司在日常工作中施行了三项具有实际意义的措施。一是建立一套完整的行车日常检查、维修、保养履历,确

保日常巡管和行车工作有序安全进行,同时提高职工的行车安全意识,提早排除安全隐患;二是针对泵站管理人员普遍学历不高、技能不专业的现状,组织安排专业技能和设备操作的培训课,提高泵站管理人员专业素质及动手操作能力;三是建立发电机柴油进出账本,严格秉持节俭节约的原则,详细记录发电机电耗,在工作中做到开源节流。这三项措施的实行有利于提高公司的安全生产水平,使各部门的经营管理工作更加细化,更加专业。 杭方瑾

江山农商行:人脸识别方便社保客户

自从江山养老金资格认证使用人脸识别系统后,为了方便广大客户,江山农商银行对员工进行了培训,指导工作人员如何具体操作,各网点积极为企业退休人员进行现场认证,特别是对老人耐心细致地讲解,得到了客户的一致好评。

郑珍 余妍

杭州越道建筑景观设计有限公司注销清算公告
杭州越道建筑景观设计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。

杭州原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。

杭州林谋为冷冻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。

杭州李永太调味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。

杭州毛树茂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。

杭州上城黄菁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。

杭州毛树茂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。