

# 排毒通便,别一“泻”了之

据了解,大约 75%的便秘患者经常服用各种泻药。随着时间的增加,泻药用量越来越大,便秘却越来越重,有的几十年不愈。江苏省中西医结合医院肛肠科副主任医师郭晓华介绍,服用泻药而导致的药源性便秘,又称顽固性便秘,是肛肠病中发病率最高的症状。

## 有的人不吃药就不排便

便秘真正的原因是什么?郭主任说,便秘分功能性和病理性便秘两种,从门诊情况来看,大部分人属于功能性便秘,这与患者的偏食、饮食不均衡、膳食纤维摄入不足有很大关系。而病理性便秘由多种病因

造成,如:肿瘤、肠道炎症或者肠道病理性狭窄等。此外,还有部分人是因脏器下垂使肠道运输功能迟缓引起的便秘,患者的器官组织未病变,但组织的功能有所减退。

专家认为,治疗便秘主要有饮食调整、药物治疗和手术治疗。即使是服药治疗,医生也一定会注意个体差异性,譬如:有的便秘患者既有结肠因素迟缓又有肛门出口梗阻症状,两个症状孰轻孰重,医生下药时会有所考虑。

一些治疗便秘的中药,如果它们的主要功用是促进肠蠕动,属于大黄葶苈类药的话,便秘患者长期服用反而会形成耐

药性,令正常的排便反射消失,其次会对药物产生依赖性,不吃药就不排便,想排便必须加大药量。郭主任提醒患者,长期服用这种药的最严重后果是损伤肠壁神经丛,导致大肠蠕动变慢,甚至造成结肠黑病变,部分人可能还会诱发肿瘤。

## 轻度便秘可以喝些酸奶

要预防便秘,首先要摒弃不良习惯,如人为抑制便意,排便时看书导致排便时间过长,过度用力排便等。在此基础上,利用正常的排便条件反射排便,如在早晨起床后结肠产生集团运动,可将粪便推入直肠引起便意;餐后产生的胃结肠

反射,也可促进结肠蠕动,从而产生便意。专家认为,治疗和预防便秘最重要的是不要使肠道机能紊乱,市民应科学饮食,保持营养均衡,增加纤维和水分的摄入,多吃麦麸等全谷类食物和水果蔬菜,养成每天晨起空腹喝一杯淡盐开水的习惯。

郭主任提醒市民,便秘不是特别严重者,可以喝一些酸奶、蜂蜜等食物培养肠道有益菌,滋润肠道;饮食上避免吃一些辛辣刺激的食物,多摄取粗膳食纤维的食物,如芹菜、玉米、韭菜、橙子、全麦食品等含粗纤维量高的食物,包括香蕉这些可以滋润肠道的食物。

快报记者 金宁

## ■ 答疑解惑

### 睡足了八小时为啥还觉得困

明明已经睡足了8个小时,甚至更多,但醒来还觉得困乏不堪,你是否也有这种困惑?在新街口一家单位做文员的小周身体一直不错,近来感觉非常疲乏。原本她以为好好补个觉,就会重新精神起来。但没想到即使睡足了八小时,醒来还是觉得累。这是怎么回事?

南京市中医院大内科主

任张钟爱认为,造成这种情况大致有两种可能,一是气虚,二是湿气重。一般气虚的人常会感觉精力不旺盛、气短乏力。气虚的原因有些是先天体弱、营养不良,还有些是过度劳累、睡眠不好。像小周这样的上班族太过劳累,也很容易“耗气”。要改善的话,可以适当吃点参来补气,如西洋参、野山参等;或间接补气,比如

适当多吃点山药来健脾。此外,湿气重也容易让人困乏。要除湿,可考虑针灸、拔火罐,或食疗,比如冬瓜连皮一起煮汤喝或者用新鲜的蚕豆连壳一起煮水喝,薏仁米煮粥也是不错的选择。需要提醒的是,夏季本身就湿气重,所以切不可贪凉。尤其像上班族,更不要整天呆在温度过低的空调房。快报记者 李鑫芳

## ■ 罕见病例

### “体无完肤”竟是肿瘤“作怪”

口腔糜烂,眼、鼻、喉、阴部溃烂,头发脱落,全身上下痒痒难忍,不能吃饭,不能走路,呼吸困难,身体极度虚弱,随时有生命危险……近日,江苏省人民医院普外科、皮肤科、麻醉科、病理科、影像科等多科室专家密切合作,及时诊断并成功救治了一例凶险罕见的副肿瘤性天疱疮患者。据悉,相关资料显示,截至1999年国际上共发现80余例副肿瘤性天疱疮患者,国内至今共发现30例左右。

患者李峰今年20岁,三个月前,开始出现不明原因的口腔溃烂,当成药疹治疗了20天仍不见好转;一个月前,家人带着患者从安徽来到江苏

省人民医院就诊,当时患者已经极度虚弱,不能吃饭,不能走路,全身上下痒痒难耐。专家介绍,种种迹象表明,患者的病因绝不是普通的药疹即通常所谓的药物过敏。B超检查显示,患者的左腹部有片“阴影”,医院皮肤科、普外科等科室多名专家认真会诊,高度怀疑患者所患疾病是一种罕见自身免疫性疾病——副肿瘤性天疱疮。

随后的CT和病理检查证实了专家们的推断,结合其他多种症状,患者最终被确诊为罕见的副肿瘤性天疱疮。也就是说,导致患者“体无完肤”的真正病因是隐匿的肿瘤。该肿瘤不断产生一种抗体,不仅

引起患者皮肤发生了抗原抗体反应,而且侵袭到患者的口腔黏膜、咽喉、眼睛、鼻子、生殖器,甚至导致气管、支气管黏膜受损。半个月前,经过充分的术前准备,在使用大剂量激素和静脉免疫球蛋白尽量将抗体封闭于肿瘤内等措施后,江苏省人民医院普外科主任苗毅教授带领戴存才、蒋奎荣等专家历时4个半小时成功为患者摘除了近20厘米紧粘着肾脏、胰腺等重要脏器的肿瘤。术后,经过精心护理,患者恢复情况良好,皮肤黏膜损害一天消退,现在已经能够吃饭,并能下地走路,预计很快就将出院。

通讯员 陈步伟 快报记者 金宁

## ■ 专家观点

### 肿瘤病人膳食营养有讲究

由于癌症病人肿瘤本身的消耗,病变导致不能进食,放、化疗引起进食不足,饮食应做到以下几点:蛋白质摄入每日每千克体重1克;低脂肪、低胆固醇饮食,最好使用动植物混合油;多食新鲜蔬菜和水果;补充多种维生素;饮食要多样化,不能偏食,而且要搭配恰当,早、中、晚饭分别占全天供给热量的25%、40%、35%。注意烹调方法,勿食煎、炸、熏烤食物。

由于肿瘤及肿瘤治疗所产生的许多症状会影响病人的膳食营养摄入,通过膳食手段可减轻这些症状带来的不

良影响。出现味觉迟钝时,应少量多餐,多进食新鲜水果、蔬菜,增加食物色泽和香味,避免可引起异味的食物;口干往往出现于头颈部放疗之后,唾液腺分泌减少所致,可增加多汁饮食和水果,慎用酸辣食物;发生吞咽困难常常是头颈部放疗或口腔手术的并发症,如症状不严重,可进软食,不主张进流质,症状严重,则需用管饲或静脉营养;腹胀是因胃肠道消化能力下降和食物通过的时间延长所致,也与所进食物性质有关,少量多餐。

癌症病人放、化疗期间,

易出现口干、咽痛、牙痛、腹胀、便秘、食欲不振、恶心呕吐、白细胞下降等症状。可用饮食调理,故治疗期间,饮食宜清淡,食用滋阴生津食物。如西瓜汁、梨汁、藕汁、荸荠汁、或取鲜藕若干,洗净榨汁100毫升,加白糖20克调匀,早晚各服一次,放、化疗后持续服用10天;还有绿豆百合汤;亦可食用补气养血的大枣、枸杞、山药、黑芝麻、花生及药粥等,忌食辛辣、油炸、烟熏、盐腌、霉变食物或烟酒。

东南大学附属中大医院 李苏宜 程守勤

## ■ 医线快报

### 主动脉夹层 胸口撕碎般疼

发病时感觉胸口被撕碎样疼痛,虽然感觉自己马上就要死掉,但不敢躺下,怕一躺下就再也起不来了。近日,江苏省中医院心内科病区的老马,在说到几天前发病时的情景,仍心有余悸。

据为老马手术的该院心内科副主任王振兴介绍,老马患的是临床上非常罕见的主动脉夹层,这种病极其凶险,发病时病人胸背部撕裂样疼痛,濒死感,死亡率非常高。南京几家大医院每年也就碰到几十例,但能够抢救成功的较少。据参加抢救的心内科主任陈晓虎介绍,该病人是个做事追求完美的人,此次发病可能因他平时工作压力大,在工作中容易急躁和情绪波动,还有患有20多年高血脂的病史和近期血压不稳定,几个方面危险因素可能诱发本病发生。

业内人士分析,主动脉夹层破裂后出血量非常大,病情发展非常迅速,在抢救和治疗过程中要和时间赛跑,在临床工作中要做到将此症快速地诊断出来,不能让其他的症状将其掩盖,同时也要及时找到原发病,并且及时给予相应的治疗,才能挽救病人的生命。

通讯员 冯瑶 快报记者 金宁

### 二院五天内 收治12例乙脑患儿

短短的五天内,南京市第二医院就收治了12例乙脑患儿,患儿最小11个月,最大9岁,大都来自周边安徽地区。该院专家指出,今年乙脑发病较往年迟了近半个月,但来势凶猛,且病人病情危重,人们应加强预防。

据了解,6岁患儿余某在无明显诱因下出现发热,体温大于38℃,主诉头痛、呕吐1次为胃内容物,伴嗜睡。抽搐时全身强直,双眼上翻,口吐白沫,大小便失禁。急送当地医院给予安定治疗,症状缓解,后患儿进入昏迷状态,到南京市儿童医院救治,拟中枢神经系统感染予以治疗,头颅CT未发现明显异常,经二院专家会诊,以“乙脑”转收二院治疗。

据南京市第二医院专家介绍,南京已携带乙脑高发期。当人体被携带乙脑病毒的蚊子叮咬后,经过14天潜伏期可发病。临床上表现为持续性高热,伴有头痛、呕吐、意识障碍、抽筋、脑膜刺激征,重者可留下神经系后遗症或出现呼吸衰竭死亡。因此,在夏季做好防蚊、灭蚊工作尤为重要,同时专家提醒市民,如果被蚊子叮咬后,身体出现发热、头痛等不适症状,应立即到院治疗。

通讯员 嵇旭东 张立 快报记者 金宁

## 1800度超高度近视患者 同仁眼科圆梦重获清晰视力

近日,南京同仁医院眼科顺利为一位自幼高度近视的患者进行后房型人工晶体植入手术(右眼),成功助其摘镜,重获清晰视力。

### ■ 现场回放

32岁的姜维(化名)是一名律师,但他自幼双眼高度近视(双眼近视1800多度,裸眼视力右眼0.05,左眼0.06,戴镜视力右眼0.6,左眼0.06)。每次摘掉眼镜如同雾里看花,而戴上眼镜虽能进行日常工作生活,但视觉质量差。四个月前姜维无意间浏览了南京同仁医院的网站,北京同仁医院王宁利院长将在南京同仁医院为高度近视患者开展后房型人工晶体植入手术的消息让他激动不已。带着迫切想要摘镜的心情,姜维来到南京同仁医院。在全面检查后,姜维决定选择后房型手术。2009年3月12日经过充分准备,北京同仁医院院长——著名的眼科专家王宁利教授在南京同仁医院为姜维进行了手术。术后第一天,当医生打开绷带检查视力时,姜维惊喜地发现右眼不戴眼镜可以清晰地看到0.6,他不住向医生道谢:“做梦都想摘掉眼镜,现在终于梦想成真了!”

### ■ 治疗方法专家解析

目前矫正高度近视的手术有三种,即准分子激光手术、前房型人工晶体植入术、屈光性晶体置换术。其中,超过1500度的高度近视患者不宜使用准分子激光手术,术后并发症也会增加。前房型人工晶体植入术是将人工晶体植

入前房,此手术人工晶体可能接触角膜,损伤角膜,易引起炎症反应。屈光性晶体置换术(将自身晶状体摘除后,植入人工晶体)给术后近距离工作带来困扰。

与其他手术相比,后房型人工晶体植入手术不会引起角膜损伤,不进入前房,术后反应少,不摘除自身晶状体,保留了自身晶状体的调节功能,术后不会影响近距离工作。

### ■ 背景介绍

高度近视即近视度数大于600度,是常染色体隐性遗传,表现为儿童学龄(前)期出现近视,近视度数进行性增加,眼底视网膜脉络膜病变逐年加重,从而产生许多严重的并发症。随着眼科显微手术设备及技术的发展,通过后房型人工晶体植入的方法已成为矫正近视的又一重要途径。



王宁利 主任医师,博士生导师。卫生部突出贡献中青年专家,享受国务院政府特殊津贴。1992年于中山医科大学获得医学博士学位,后赴美国加州大学圣地亚哥分校希利(Shiley)眼科中心,担任访问学者。现任北京同仁医院副院长、北京同仁眼科中心常务副主任、中华医学会眼科分会副主任委员。

南京同仁医院眼科 郝颖娟

## “老便秘”的食疗良方

话说当年乾隆下江南,驾临一古刹,面对精美斋饭,却毫无胃口。方丈急问缘由,乃知皇帝因舟车劳顿,已便秘多日。泻药伤身,御医恐伤龙体,不敢滥用泻药,一时竟束手无策。老方丈闻之,欣然开方,嘱小和尚如法炮制一碗香喷喷的药膳粥。皇帝食之,隔日如厕,大呼畅快,龙颜大悦,遂御赐此方“御膳通”。

军事医学科学院专家整理一批医学典籍,发现一食疗通便古方,潜心研究挖掘整理。最终确定以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,研制成食疗通便奇方。由国家批准,在北京以现代工艺生产,品名“御膳通食通胶囊”。

专家评价,御膳通四大

特色:1、高效:服用次日后,即可正常自然通便。2、清宿便:大量膳食纤维簇群洗刷肠壁、促进肠蠕动、吸油降脂,清除宿便。3、调理肠道:一周后即可养成每天清晨一次的规律性排便,且服用量越来越少,通便效果越来越好,最后可停服或间隔服用。4、安全:绝对不含泻药,无毒副作用,无依赖性。老幼及孕产妇皆可服用。

老便秘体会:服御膳通前,便秘不通心事重重;服御膳通后,顺畅通便全身轻松!仅需晚餐时服几粒,次日清晨即可轻松畅快排便,一解便秘烦恼。

经销地址:南京鼓楼广场往东100米,工艺美术大楼4楼(电梯)

☎ 咨询电话:57716276

## 记忆力衰退小心卵巢早衰

半年前,记忆力“超群”,公司开会内容几乎是过目不忘;半年后,经常丢三落四、嗜睡,有时还会莫名其妙出汗,更严重的是,闭经两个月,白带分泌物减少,原本丰满的乳房也开始塌陷——短短半年时间,35岁的外企白领小娴经历了健康上的冰火两重天。“难道我得怪病了?”发现异常后,小娴在朋友的介绍下找到解放军第八一医院妇产科丁福荣主任(原南京市妇幼保健院妇科主任,现任解放军总医院妇产科主任)进行咨询。经过仔细检查,小娴被确诊为卵巢早衰。

“近年来卵巢早衰的患者出现低龄化趋势。卵巢早衰不仅影响女性容颜,还会大大降低患者的生活质量。”丁主任提醒说,引起卵巢早衰的原因有很多,其中最大的因素可能与现代女性精神压力过大有

关,长期疲劳、生活无规律、滥用避孕药、环境污染也会成为促使卵巢早衰的加速器。”丁主任提醒说,出现了卵巢早衰,应及时用药物治疗。目前一些美容院推出的所谓的“卵巢保养”是没有医学根据的。医学证明,能刺激脑垂体从而使卵巢分泌激素的办法就是使用激素,但激素剂量过多,或者有的妇女本身有妇科疾病如乳腺癌等,就不适合用激素。

针对小娴这类病人,丁主任采用了人工周期的治疗方法,通过一个月的持续药物治疗,让其恢复正常。这种治疗优点众多,比如促进生殖器和第二特征的发育,防止骨质疏松,在服药中或停药后可出现排卵现象,可抑制性腺激素水平,使卵巢开始“复苏”。通讯员 丁凤云 快报记者 李鑫芳

## 全面推广“前列腺腔内场效全新技术”

### 专治各种前列腺顽疾

位于和燕路256号、红山动物园地铁站旁的国家二级甲等医院——江苏总队南京医院,两年前在我省率先引进国际医学新技术——前列腺腔内场效消融临床应用系统,并被指定为江苏该技术临床治疗定点医院。

腔内场效是前列腺疾病治疗上的一大突破,它人性化的改变前列腺组织的病变部位,全面保障了前列腺组织功能的完整性,避免了对病变的前列腺组织直接手术清除,目前已为华东地区众多患者带上康复之路。该技术同时得到了国家五部委的高度重视与联合推荐,我院和全国多家大

型综合医院推广使用结果表明,该技术确实适用于各种急性慢性前列腺炎和前列腺增生。

腔内场效技术与微波、射频、内生场等物理疗法相比,最大的优势在于利用无衰减的高效聚焦这一核心技术,这种能量可轻松进入细胞和体液、血液等系统,直达病灶深处,从而快速净化病变环境,达到组织再生与修复的良好效果,以上物理疗法更深入彻底。该技术也被众多患者誉为前列腺疾病的终极杀手。

腔内场效医学成果:(1)准确直达病灶消除隐患致病菌。通过特殊电场能导向技术将光电转化或

生物能量作用于前列腺病灶并使之消融,同时新生腺体细胞快速集结替换病灶细胞,使前列腺残环部分得到完全修复。(2)维持腺管通畅,保障腺体新陈代谢。可快速消除尿频、尿急、尿痛、尿不尽、尿等待、尿后滴白、腰酸胀、小腹钝痛、会阴坠胀、阴囊潮湿、睾丸坠痛、夜尿增多等症状,治疗彻底。(3)安全无痛苦,费用合理,适应症广,20-80岁均可应用该治疗。(4)治愈后均有不同程度的男性功能提高表现。该技术由资深专家亲自主持,欢迎患者来院查阅资料或通过健康热线 025-85551626 咨询,也可登录 www.wjnjjy.com 在线咨询。