

健康指南

便秘不宜  
长期服用药物  
小心结肠黑变病找上门

**晚报讯** 不久前,市民葛大爷来到市中医院脾胃病科就诊,并预约了肠镜。这一查吓一大跳,没想到他的全结肠黏膜都是深褐色的,像豹纹一样!究其原因,竟然是跟他长期服用一些通便药物有关。

原来,葛大爷长期便秘,平时会用一些通便药物,比如芦荟胶囊、润肠茶、某丹清等等,一开始效果还不错。可是过了一段时间,就要加量服用,不然就没有效果。久而久之,排便成了葛大爷的难题。

肠镜检查结果,让葛大爷十分担心:肠子怎么会变成这样?这是癌症吗?能治好吗?其实,这个结肠“豹纹”病有个学名——结肠黑变病。专家介绍,结肠黑变病又称结肠黑色素沉着病,是由于结肠固有黏膜内的巨噬细胞含有大量的脂褐素样物质,黏膜色素沉着导致结肠变黑,是一种良性的、可自我恢复的非炎症性肠病。结肠黑变病患者可能有便秘(排便费力、大便周期延长)、腹胀等症状,少数患者有下腹部隐痛及食欲欠佳等症状,但更多的人并不会表现出特异症状,所以通过肠镜才能发现结肠黑变病。

市中医院脾胃病科提醒,便秘后长期使用蒽醌类药物,如大黄类、芦荟、番泻叶、牛黄解毒片、麻仁润肠丸、果导片、芦荟胶囊以及芦荟、大黄、番泻叶、决明子、波希鼠李皮、酚酞等提取物制成的成药,会出现结肠黑变病;食物残渣在消化道滞留,部分蛋白质被分解后可转化为色素颗粒沉积在肠黏膜,也可能导致黑变;长期慢性过量摄入铁、镁、硅酸盐、钙、铅等离子,可导致结肠黑变病;其他一些慢性炎症性肠病及溃疡性结肠炎和慢性腹泻也可能是导致结肠黑变病的重要因素。

“结肠黑变病多由于长期滥用泻药导致,不会遗传。”专家提醒,发现结肠黑变病也不用过于担心,因为这是一种良性可逆性疾病,无需特殊治疗,消除致病因素(蒽醌类通便药)之后是可以逆转的。

结肠黑变病怎么预防?专家支招:多喝水,成年人保证每天至少1500ml的饮水量;多摄取膳食纤维,膳食纤维能刺激肠道蠕动;不滥用泻药,长期服用泻药可导致对泻药的依赖性,同时使肠黏膜的应激力减弱,造成胃肠功能紊乱,反而加重便秘;运动可以加快肠道蠕动,散步、慢跑等都是预防和改善便秘的好方法;定时排便,建立正常的排便习惯。

通讯员庄瑞斐 记者冯启榕

疾病防治

老年人  
频繁起夜要当心  
或是前列腺增生作怪

**晚报讯** 入冬后,天气寒冷,很多老人往往会频繁起夜,不仅影响睡眠,还容易受凉感冒。晚上总是起夜,只是年纪大了?南通六院泌尿外科提醒:夜间排尿≥2次就要注意,可能是前列腺增生在作怪。

85岁的罗老伯(化姓)从3个多月前开始出现排尿不畅、尿线变细的现象,有时一晚上要起夜十几次,有尿意却排不出,且出现排尿中断、尿痛等症状,严重影响生活及睡眠。家人赶紧带着罗老伯来到南通六院泌尿外科就诊,经过门诊详细检查后,B超提示老人的膀胱有多发性结石,且伴有严重的前列腺增生,导致尿潴留。

南通六院泌尿外科主任钱麟介绍,膀胱就像一个盛水的袋子,尿道就是这个袋子的出水管。如果挤压一下袋子,水就通过出水管被挤出来了。但如果这个出水管受到压迫导致狭窄,那么出水就会变得困难。膀胱内积有大量尿液而不能自行排出,称为尿潴留,老年男性尿潴留多由前列腺增生引起。

前列腺增生是中老年男性的常见病,主要表现为尿频、尿急、夜尿增多、排尿困难等。正常成年人夜间排尿0~1次,尿量为白天的1/3~1/2。入睡以后,如果因尿意醒来,排尿超过两次(不包括入睡前最后一次和晨起后第一次排尿),且这种情况持续多日,就说明夜尿频率高。

钱麟指出,患者的膀胱结石也与前列腺增生存在一定的关联。前列腺增生导致排尿不畅,尿液中的结晶体容易凝集,形成膀胱结石,如不尽快治疗,增生组织继续增大,加重尿路梗阻,膀胱结石将像滚雪球一样越“养”越大。

“尿多、排尿困难是年纪大的自然表现,能拖就拖,这种观念显然是不对的。”钱麟表示,前列腺增生造成的排尿困难、尿潴留会导致膀胱内的压力升高,最终导致尿液反流输尿管和肾脏,造成上尿路积水,会直接对肾脏功能造成损害,如情况不能及时得到控制,可能导致肾功能出现不可逆性损伤。

他提醒,眼下进入冬季,正是尿潴留的高发时期,有前列腺增生的患者应注意防寒保暖、谨防感冒,劳逸结合、节制饮酒;男性朋友,特别是老年男性朋友如果发现排尿不畅,应及早就医,早期可以通过微创手术治疗,创伤小,恢复快。

通讯员张燕 记者冯启榕

防寒保暖 辨证进补  
冬季养生关键在于“藏”

**晚报讯** 通城11月22日进入小雪时节。南通市名中医,南通市中医院副院长、肾病科主任中医师刘钧提醒:冬季阴气极盛,万物敛藏,人体新陈代谢亦趋缓慢,因此,冬季养生的关键在于“防寒保暖,节欲养肾,固护阳气”,核心在于一个“藏”字,从思想到行为,都要善于藏起来。

“冬季寒邪渐盛,可侵犯人体头部、颈部、腹部、足部等,可能会引发中风、心梗、感冒、咳嗽、哮喘、泄泻、痹症等疾病。”刘钧强调,市民预防寒冬,要注意保暖,颈部、背部、腹部、脚部要重点保暖;生冷、油炸类及寒性食物应少食;宜食羊肉、牛肉、桂圆、红枣等滋补品。同时要减咸增苦,以养肾、护心。

中医强调治未病,即未病先防和已病防变,在冬季更需提高警惕,预防疾病的发生。刘钧提醒,冬季主要需要提防呼吸道、消化道等疾病,如感冒、肺炎、消化道出血、中风、心梗等。其中,呼吸道疾病患者应多休息,多饮水,规避风寒。预防可用贯众、板蓝根、生甘草等药煎服;消化道疾病患者可适当进食小米、薏米、山药等具有健脾作用的食物,以顾护脾胃;预防中风,要注意保暖,忌食过于油腻的食物,控制好血压;预防心肌梗塞,要防寒保暖,避免过度疲劳、情绪激动,做到戒烟、清淡饮食,高血压患者要保持血压稳定。

冬季的夜晚是阴气盛行的阶段,此时睡眠有助于身体的恢复和调节。刘钧认为,冬季起居应坚持“早睡以养阳气,晚起以固阴精”。他解释,早晨是阳

**晚报讯** 秋冬季节,受气温下降等因素的影响,高血压患者的血压波动往往较大,可以通过生活护理、饮食调理、药物治疗等方式进行缓解。市中医院营养科专家提醒,药补不如食补,高血压患者可以在冬天常喝一款药膳“天麻鱼头汤”,其性味甘平,可以起到暖胃、去头眩、益脑髓的功效。

中医药在防治高血压方面有着丰富经验,治疗时从整体出发,注重脏腑间生克制化规律,通过调整全身机能活动,促进心、脑、肾多脏器病理改变的恢复,从而达到血压下降的目的。

《黄帝内经》中说,“诸风掉眩,皆属于肝”,“髓海不足,则脑转耳鸣,胫酸眩冒,目无所视”,认为本病的眩晕与肝肾有关。

专家解释,天麻性味甘平、无毒,含有香荚兰醇、香荚兰醛、维生素A类物质。现代研究表明,天麻有抗惊厥作用,并有止痛疗效,对天旋地转、目光发黑、头重脚轻等肝阳上亢和风痰上扰引起的眩晕最为适宜。鳙鱼俗称花鲢、黑鲢,《本草求真》说:“暖胃,去头眩、益脑髓。”因此,凡体虚眩晕者宜食之。

天气突然变凉,易突发心血管疾病,而“天麻鱼头汤”则适合给家中老人

气初生的时候,此时起床活动能够顺应阳气的升发,有助于身体的活力和精神的提振。而保证充足的睡眠,能有效恢复精力、养阴培元,有益于阳气潜藏、阴津蓄积。

古今养生家都重视冬练“三九”。风雪练精神,又练体魄,可增强抗寒防病能力,防止“冬胖”。刘钧建议,市民可选择步行、慢跑、拳剑、气功、健身操、羽毛球等项目。晨练不宜太早,以太阳初升为宜,以身体微热、不出大汗为度。锻炼中须预防感冒、冻伤或宿疾复发。

冬季天气寒冷,人体消耗能量大,需要营养物质多,食用补品易蓄存收藏,健身效果好,因此,冬季是一年四季中滋补的最好季节。故有“冬令进补,春来打虎”“三九补一冬,来年无病痛”之说。刘钧表示,冬令进补,除加强饮食调补外,还可施以药补,更以传统的中医膏方为最佳选择。膏方具有补虚扶弱、补中有治、治中有补、随症加减、量体裁方的特点,对体质偏弱的患者有较好的调理和治疗作用。

他还向市民推荐几道冬令养生药膳:双黄羊肉汤(黄芪3克、胡萝卜150克、羊肉280克、当归3克),有益气养血、扶正培本的功效;太子参炖鸡汤(太子参8克、鸡肉250克),可滋阴补虚、温中益气,特别适于秋冬女性进补,调养产后虚弱等,但高血压及肾炎、胃炎患者不宜多食;当归生姜羊肉汤(羊肉100g、当归5g、五指毛桃5g),可温中补虚、益气养血,但体质燥热人群不宜食用。

通讯员傅轩 记者冯启榕

特别是高血压患者食用。在食材准备上,包括天麻10克、鳙鱼头1000克、川芎1克、茯苓5克、姜片3克,食盐、味精等调味品适量。具体做法如下:将鱼头洗净血水,然后把药物与鱼头一同放入砂锅,加入适量的清水,先用武火煮沸,后用文火煲1小时左右,放入食盐、味精混匀即可,饮汤,食鱼头。

通讯员施畅 记者冯启榕



CFP供图