

# 便秘的病因及应对方案

□刘裕棠

便秘是一种常见的消化系统疾病,患者需要花费更多的时间和精力来排便。便秘可以发生在任何年龄段,尤其是孕产妇和老年人群。我国成年人发病率为7.0%~20.3%,老年人发病率为15%~20%。下面,我们就来了解一下便秘的定义、病因以及诊断方法,以及如何有效预防和治疗便秘,让大家拥有较好的肠道健康。

## 定义

便秘是指一种或一组临床症状,表现为排便困难和(或)排便次数减少、粪便干硬。排便困难包括排便费力、排出困难、肛门直肠堵塞感、排便不尽感、排便费时以及需要手法辅助排便。排便次数减少指每周排便少于3次。

## 病因

便秘主要由器质性疾病(如肠道疾病、内分泌代谢性疾病、神经系统疾病、肌肉疾病)、功能性疾

(如功能性便秘、便秘型肠易激综合征)及药物(如抗抑郁药、抗癫痫药、钙剂、止泻药)三大类病因所致。此外,遗传因素、饮食或不良排便习惯、妊娠期及老年人群、营养不良、心理障碍等也会引起或加重慢性便秘。

## 诊断方法

便秘的诊断主要取决于症状,凡有排便困难、排便次数减少,粪便干结、量少,可诊断为便秘,时间大于6个月为慢性便秘。

以下检验方法可以协助医生诊断患者便秘的类型及原因。**直肠指检** 肛门直肠指检是一项简单且十分重要的无创检查方法。通过直肠指检,医生可以了解患者肛门狭窄、粪便嵌塞、痔疮或直肠脱垂、直肠肿块等情况,也可以查看肛门括约肌功能状态、直肠壁的光滑程度,为医生鉴别便秘提供重要信息。

**其他检查** 包括粪便常规、隐

血试验检查、腹部平片、结肠镜检查、结肠传输试验、排粪造影检查、肛管直肠压力测定、球囊逼出试验、肛门测电图等检查等,可以协助医生诊断患者病情,并对便秘的病因进行鉴别。

## 应对方案

便秘不是短时间内形成的,而是患者长期的不良生活习惯造成的。那么,为什么会便秘,又该如何预防呢?

肠胃是“娇嫩”的脏腑,如果你进食过少,没有足量的食物来刺激,它也会偶尔偷偷偷懒,从而影响正常的排便功能。同时,进食少也会导致肠道菌群失调,无法促进食物发酵形成大便。

**应对方案** 多吃富含膳食纤维的瓜果、绿叶蔬菜及谷薯类(如苹果、香蕉、菠菜、海带、黄瓜、芹菜、玉米等),可以促进肠道的蠕动,软化粪便,从而起到润肠通便的作用,帮助排便。多食用含B族维生

素的食物(如粗粮、酵母、豆类及其制品等),可以促进消化液分泌维持和促进肠道蠕动,有利于排便。在正常的粪便中,75%的成分是水,因此,便秘也可能是因为水喝得不够多造成的。

**应对方案** 在早上起床后,胃肠道内的食物已经消化一部分,此时肠道蠕动也会比较快,适当喝一杯温开水,可以促进其蠕动,也可以促进食物的消化。

缺少运动也是导致便秘的主要原因。有研究发现,长期卧床的患者更容易便秘。同时,经常久坐、不运动的人群,也会导致肠道的蠕动速度变慢,时间一长便会引发便秘,并且也会越来越胖。

**应对方案** 在生活中,大家应避免久坐,适度运动,促进全身循环,提升肠道蠕动能力。

研究表明,肛直角越大越有利于排便,因此,蹲便相对于其他姿势更省力。同时,人体在下蹲时腹部压力也比坐位更大,这对排

便也是有利的。**应对方案** 使用马桶的人群可以尝试在马桶前放置一个小凳子,形成一个类蹲位,抬高双腿放松直肠肌,从而促进排便。结肠活动在晨起和餐后最为活跃,建议在晨起或餐后2小时内尝试排便,排便时集中注意力,减少外界因素干扰,每次大便时间不宜大于10分钟。

便秘与全身系统都息息相关。如果睡眠质量不好,身体过度劳累,情绪躁动,神经过度兴奋,也会抑制肠道的蠕动。**应对方案** 养成早睡早起的习惯,看书、静坐、放松等都可以改善睡眠。

养成以上5个好习惯,排便顺畅了,自然心情也好了。总之,通过合理的饮食、增加运动量和规律排便等方法,我们可以避免便秘。

(作者供职于广西壮族自治区灵山县人民医院胃肠外科)

# MRI扫描解析脑部疾病与损伤

□王军

MRI(磁共振成像)扫描在医学领域中扮演着重要的角色,尤其在解析脑部疾病与损伤方面更是无可替代。它不仅能够帮助医生准确诊断和评估疾病,指导治疗方案的制订,还能够提供重要的病情监测信息。

**MRI扫描在脑部疾病与损伤中的应用**

MRI扫描在脑部疾病与损伤的诊断和治疗中发挥着重要的作用。其高分辨率、无辐射的特点使其成为医学领域中不可或缺的工具。

**脑肿瘤检测与定位** MRI扫描能够清晰地显示脑部肿瘤的位置、大小和形态特征,有助于医生准确诊断和制订治疗方案。通过MRI图像,可以区分肿瘤的类型(如胶质瘤、脑膜瘤等),并评估其对周围

组织的影响程度。这为神经外科手术提供了重要的指导,帮助外科医生在手术中更精确地切除肿瘤,减少手术风险。

**中风诊断和评估** 中风是脑血管疾病的一种严重形式,MRI扫描能够快速检测出中风患者的脑部损伤情况,包括缺血性和出血性中风。通过MRI图像,医生可以确定中风的范围和严重程度,从而制订最佳的治疗策略,包括溶栓治疗、手术治疗等。

**神经退行性疾病诊断** 诸如阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病,MRI扫描可以检测出此类疾病患者脑部的萎缩和异常

变化。通过比较患者的MRI图像与正常对照组,可以及早发现疾病的迹象,有助于早期干预和治疗。

**癫痫病变识别** MRI扫描可以帮助医生确定引发癫痫的脑部异常,如肿瘤、脑损伤等。通过检测出引发癫痫的病变,医生可以制订更有效的抗癫痫治疗方案,提高患者的生活质量。

**脑外伤诊断与监测** 对于脑外伤患者,MRI扫描可以帮助医生评估脑部损伤的程度和范围,包括颅内出血、脑挫裂伤等。定期进行MRI检查可以监测损伤的恢复情况,指导康复治疗 and 康

复计划。

## MRI扫描的优势和局限性

MRI扫描的优势在于其高分辨率和无辐射的特点,使其成为诊断脑部疾病和损伤的首选方法之一。然而,MRI扫描也存在一些局限性,如对患者合作度要求高等。

MRI扫描作为一种先进的成像技术,在解析脑部疾病与损伤方面发挥着重要作用。随着科学技术的不断进步,相信MRI扫描在神经系统疾病领域,将为人类健康事业做出更大的贡献。

(作者供职于河南省信阳市人民医院医学影像科)

# 颅内动脉瘤患者术后护理要点

□李焕楠

引流管,如脑室引流管、腰大池引流管等。这些引流管的妥善固定和无菌管理对预防感染、保持引流通畅具有重要意义。护理人员需要确保引流袋位置低于引流管出口,防止逆行感染;同时,要定期检查引流管是否扭曲、脱出或受压,确保引流有效。引流液的颜色、性质和量也是观察的重点,一旦发现异常,也应及时报告医务人员处理。

## 术后病情观察

术后病情观察是颅内动脉瘤护理的首要任务。护理人员需要密切关注患者的意识状态、瞳孔变化、生命体征以及肢体活动情况。若患者出现剧烈头痛、呕吐、偏瘫、失语等异常情况,应及时报告医务人员处理。这些异常症状可能预示着动脉瘤破裂或术后并发症,因此必须予以高度重视。

## 引流管护理

术后患者往往需要留置各种

静,限制探视,避免外界不良因素对患者造成刺激。对于情绪紧张、躁动不安的患者,可适当给予镇静剂。

此外,保持大便通畅也是预防动脉瘤出血的重要措施,患者应多吃蔬菜和水果,预防感冒,避免用力咳嗽及打喷嚏。

## 缺血及脑血管痉挛的护理

颅内动脉瘤术后患者可能出现缺血及脑血管痉挛等并发症,导致脑组织受损。因此,护理人员需要密切关注患者的神经系统症状,如意识、语言、运动和感觉等方面的变化。一旦发现异常,应及时通知医务人员并采取相应措施。同时,保持患者血压稳定也是预防缺血和脑血管痉挛的重要手段。

## 饮食与心理调适

术后患者的饮食应以清淡、易消化为主,避免刺激性食物。对于无法自主进食的患者,可通过鼻饲或静脉营养等方式提供营养支持。同时,患者及其家属应保持良好的心态,积极面对疾病和康复过程。医务人员也应与患者进行有效沟通,解释病情和治疗方案,减轻患者的焦虑和恐惧心理。

## 定期复查与随访

术后患者需要按医生安排进行定期复查,包括CT(计算机层析成像)检查、磁共振成像等影像学检查,以评估术后效果和发现可能的并发症。此外,患者还应定期

进行血压、血脂等生化指标的检测,以及神经系统的评估。通过定期复查和随访,可以及时发现并处理潜在问题,确保患者的康复顺利进行。

## 家庭护理与康复指导

在家庭护理方面,家属应协助患者保持良好的生活习惯和饮食结构,避免剧烈运动和过度劳累。同时,家属还需要关注患者的情绪变化,及时给予关爱和支持。在康复指导方面,医务人员应向患者及其家属提供详细的康复计划和建议,包括康复训练、日常活动安排等,以促进患者的功能恢复和提高生活质量。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院外科)

# 感冒用药要谨慎 合理用药才安全

□朱意味

规范用药,切勿自行购买或随意使用。

## 避免滥用激素药

糖皮质激素具有抗炎、抗过敏及适度降低体温的作用。由于激素能抑制人体发热物质的释放,并调整大脑对热的敏感度以降低体温,部分人会在感冒时服用糖皮质激素(如强的松等),甚至在高热时要求医生使用地塞米松针剂进行治疗。然而,糖皮质激素会降低机体抵抗病菌的能力,使病菌得以繁殖,引发二次感染。滥用糖皮质激素不仅会导致免疫力下降,还会使体温波动。

## 选择中药要对症

在药物治疗感冒方面,部分人倾向于选用中成药或中药联合治疗。根据中医学说,感冒主要可以分为风寒感冒、风热感冒及暑湿感冒3种类型。患者在选用药物时,应根据病情判断是哪种感冒类型,从而选择相应的药物。风寒感冒症状包括畏寒、发

热、无汗、头痛、鼻塞以及流清涕等。治疗时,患者应选用具有发散风寒作用的药物,如感冒清热颗粒、正柴胡饮颗粒等。

风热感冒症状则为发热、喉咙痛、口渴、咳嗽、痰黄稠、鼻塞以及流黄涕等。此时,患者应选用具有清热解暑作用的药物,如板蓝根颗粒、双黄连口服液等。

暑湿型感冒的主要症状是乏力明显,患者的精神状态较差,可能会有恶心、呕吐,或者伴有轻微的腹泻。暑湿感冒主要是见于湿气较重的长夏时节,治疗主要以清暑化湿为主,可选用藿香正气口服液、暑湿感冒冲剂、清暑益气丸等。

除上述3种不同类型的感冒外,还有外寒内热型感冒。其发病原因主要是常吃高热量的食物,导致营养不均衡,体质偏热,有内火,加上外感风寒引起,内热郁滞。也有外感风寒患者,由于治疗不当,久拖不愈,引起郁热内生。外寒内热型感冒在治疗上宜先用辛温解表祛除外寒,继而疏散郁热治

之,应请中医师开中药汤剂服用。

## 严格掌握适应症

感冒的临床表现包括发热、鼻塞、咳嗽、咯痰、流鼻涕和打喷嚏等。针对这些症状,一些非处方感冒药和抗过敏药具有一定的缓解作用。然而,不同人群需要根据自身状况选择适合的感冒药物。对于儿童,应尽量避免使用含有扑热息痛或阿司匹林的药物,因为这类药物对肝脏的损伤较大。对于老年人以及患有心脏病、高血压病、甲亢、青光眼、前列腺肥大等疾病的患者,在使用含有伪麻黄碱的药物时应谨慎,如麻黄碱胶囊、复方麻黄碱口服液等。这类药物可能会引起血压升高、心率加快等不良反应,对患者健康造成不利影响。

## 注意药物之间的毒副作用

有些人为了求迅速痊愈,可能同时服用两种甚至更多感冒药,包括中西药合并使用。此类做法存在潜在风险,因为药物之间的相互作

用或同类药物叠加使用,会引发毒副作用。例如,非甾体抗炎药对乙酰氨基酚与布洛芬均具有止痛和降低体温作用,同时服用可增加出血风险并加重肝脏损伤。

许多感冒药尤其是复方感冒药,可能含有相同成分。如许多复方感冒药均含有对乙酰氨基酚,常见的有999感冒灵颗粒、氨麻美敏片、维C银翘片等。每日对乙酰氨基酚的摄入量不得超过2克,过量则可能损伤肝脏。因此,患者应尽量避免同时服用含有此类相同成分的药物。

此外,部分复方感冒药中含有马来酸氯苯那敏,如小儿氨酚黄那敏颗粒、维C银翘片、美敏伪麻口服溶液、咳特灵胶囊等。服用此类药物可能导致患者嗜睡,从事驾驶、操作机械或高空作业的朋友需要注意。

总之,药物使用应严格遵循医嘱或说明书的指导,切勿擅自调整剂量或混合使用。

(作者供职于广西桂东卫生学校)

# 针灸治疗颈椎病的优势和发展前景

□张鄂

随着现代生活方式的改变,颈椎病的发病率呈逐年上升趋势。颈椎病是一种常见的慢性疾病,其症状包括颈部疼痛、僵硬、活动受限,以及可能伴随的神经压迫症状(如手臂麻木、头晕等)。近年来,针灸作为传统中医疗法在治疗颈椎病方面越来越受到重视。那么,针灸治疗颈椎病的原理和优势是什么呢?

## 针灸治疗颈椎病的原理

针灸治疗具有调和气血,平衡阴阳的作用。有研究结果证实,针灸具有消炎、镇痛等功效。具体而言,针灸治疗可以加速针刺部位的血液循环,促使消除局部炎症和局部水肿,从而缓解颈部肌肉韧带的紧张状态,减轻对神经和血管的压迫,以达到消炎镇痛、促进血液循环的目的。

## 针灸治疗颈椎病的优势

**安全性高** 针灸治疗在安全性方面具有显著优势。与手术治疗相比,针灸无须切割皮肤、暴露内部组织,从根本上避免了手术感染、出血及其他与手术相关的风险。同时,作为一种纯物理疗法,针灸不依赖药物,减少了药物可能带来的副作用,如胃肠道反应、过敏反应等。

**效果显著** 针灸治疗颈椎病的效果较好,特别是对于神经根型、椎动脉型、交感型以及轻度脊髓型颈椎病,其疗效尤为显著。通过针灸治疗,可以明显减轻患者的疼痛症状,改善颈部的血液循环,从而使颈椎部位僵硬、麻木、疼痛等症状得到改善。

**起效迅速** 部分患者疼痛较严重,经过1次~2次针灸治疗,即可明显减轻疼痛症状。

**调理全身** 针灸治疗不仅能缓解颈部的不适症状,还可以改善整体的肌肉力量和稳定性,使颈椎重新处在一个稳定、和谐、平衡的状态;同时,对肩部、背部等不适症状起到充分调理作用,进一步促进全身经络通畅、调和气血,提高机体的免疫力。

## 针灸治疗颈椎病的注意事项

**选择正规的医疗卫生机构及专业医师** 针灸是一项非常专业的中医技术,需要在正规的医院及诊所进行治疗。通常需要经过经验丰富的针灸师进行操作,以确保临床疗效,同时还能避免被感染的风险。

**在治疗过程中配合医生** 在针灸治疗的过程中,患者需要配合医生,向医生详细汇报病情,让医生充分了解患者、了解病情,以便让医生做到因病施治、因针施治,做到个体化治疗。

**注意保暖和休息** 在颈部的针灸治疗过程中,需要做好保暖工作,以保证临床效果。因为在针刺的过程中,患者汗毛闭口打开,寒邪可乘虚而入,从而使颈部肌肉紧张,甚至痉挛,从而加重颈椎病的病情。

**与其他治疗方法相结合** 针灸是治疗颈椎病的手段之一,在临床中也需要结合其他治疗手段,从而提高临床效果。例如,常结合牵引、按摩、拔罐等方法,以提高临床效果。

**保持良好的生活习惯** 针灸治疗颈椎病的过程中,需要一定的时间来恢复神经肌肉状态,这样才能有明显的治疗效果,因此需要患者保持良好的生活习惯。

## 针灸治疗颈椎病的发展前景

随着大家对生命健康的重视,越来越多的人对针灸这种非手术治疗的方式更加认可,在颈椎病治疗中的应用也越来越广泛。同时结合现代医学知识,能够更好地发挥针灸的治疗特点。

**精准化治疗** 现代医学影像技术日新月异,针灸治疗颈椎病也有了精准化的治疗方式,在MRI(磁共振成像)、CT(计算机层析成像)等高级影像技术的辅助下,医生能够精准定位颈椎的病变部位,从而在适合的穴位上进行针灸操作。这种精准化的治疗不仅提高了针灸的精准度,还能对患者疾病进行定位,确保针刺治疗的准确性,减少不必要的组织损伤,同时为患者带来最佳的治疗效果。

**个性化的治疗方案** 由于机体的差异性,每个人的颈椎损伤部位、程度、疼痛范围多有差异。因此,医生应根据患者的具体病情,如颈椎病的类型、严重程度,以及患者的体质特点、身体状况等,制订出不同的治疗方案,给予患者最佳诊疗效果。

**综合治疗模式** 虽然针灸对于颈椎病的治疗具有明显效果,但结合其他手段联合治疗,效果往往更加明显。例如,针灸配合物理治疗,如牵引、按摩、拔罐、刺络放血等方法,能够更好地改善颈部的生理曲度或肌肉状态,减轻局部炎症反应,缓解患者疼痛症状,使得患者尽快恢复健康。因此,这种综合治疗模式可以形成一套“1+1>2”的治疗方案,使得多种手段得以充分发挥各自的优势,提高整体的治疗效果,从而更好地改善患者颈椎症状,从而恢复健康。

**智能化技术应用** 随着AI(人工智能)技术的发展,它在医疗领域的应用也值得重视。AI技术可以辅助医生更好地分析患者的个体特征、病史和生活方式,针对患者的病历、症状和医学影像提供更准确的诊疗方案。同时,AI技术可以在科研中利用传感器和数据分析技术,实时监测患者的生理参数和治疗效果,快速分析识别出疾病的种类和严重程度,从而制订出最适合患者的针灸治疗方案。此外,AI技术还能帮助针灸师学习和掌握更多的知识和技能,提高其临床水平和治疗效果。

总体来说,针灸作为一种传统的中医治疗方法,在治疗颈椎病方面具有独特的优势和潜力。对于轻度和中度的颈椎病患者来说,针灸治疗不仅可以有效缓解疼痛,促进局部血液循环,还能通过调节全身气血,做到治标与治本两不误。其安全、有效且副作用小的特点,使得针灸成了一个值得考虑的治疗选择,并展现出良好的发展前景。

(作者供职于北京市西城区广外医院针灸科)