

便秘的病因与中医治疗方法

□李俊炫

便秘不仅是肠道的问题，还与人体的整体健康状况密切相关。中医认为，便秘的发病原因有很多，涉及脏腑功能失调、气血不足、情志不畅等多方面。

发病原因

饮食不当 患者摄入过多辛辣食物，容易导致人体产生过多的热量，形成“火热”之气，损伤肠胃津液，使大便干燥难解。患者摄入过多油腻食物，容易积滞在肠胃内，阻碍人体正常的运化过程，从而引起便秘。不少人膳食纤维的摄入量不足，很少吃粗粮及新鲜的蔬菜和水果等。粗粮及新鲜的蔬菜和水果，能够促进肠胃蠕动，帮助排便。如果饮食过于精细，缺乏膳食纤维，就容易导致大便干硬、排便困难。另外，如果吃饭时速度过快、咀嚼不够充分，食物中的营养成分就不容易被消化吸收，加重肠胃的负担，导致便秘。有些人，存在过度进食的现象，尤其是晚餐吃得过多，导致肠胃负荷加重。生活作息不规律、三餐不定时定量等，都会干扰人体正常的生物钟和肠胃的正常运作节奏；长此以往，就会影响肠道健康，引发便秘。长期偏食，忽视其他类型的食物，比如

只吃肉类不吃蔬菜，就会导致膳食结构失衡，缺乏必要的膳食纤维和其他营养物质，影响肠胃的正常功能。

脏腑功能失调 中医认为，人体是一个整体，各脏腑之间相互联系、相互影响。任何脏腑功能异常，都会影响其他脏腑的正常运作，引起包括便秘在内的一系列健康问题。中医认为，脾主运化，如果脾虚，就不能正常地将摄入的食物转化为气血津液。脾虚后，脾胃的运化功能减弱，湿邪容易积聚，导致大便不成形或干燥，排便不畅。肾为先天之本，肾阳是推动全身阳气的根本。肾阳不足时，就会导致全身温煦功能减退，影响大肠的传导功能，使大肠不能有效地推动粪便下行，引起便秘。中医认为，肺主气，司呼吸，调节全身气机的升降出入。肺气不宣，导致人体气机不畅，影响大肠的功能，表现为大便干燥、排便困难等症状。肝主疏泄，调畅气机。肝气郁结，导致气机运行不畅，影响脾胃的正常功能，使脾胃的运化功能减弱，进而影响排泄功能。心主血脉，脾主运化。心脾两虚时，心神不宁、脾气虚弱，影响血液的生成和运输，

使血虚不能滋养大肠，进而出现大便干燥等情况。饮食不当或情绪波动等因素，导致人体热毒积聚，热邪侵入大肠，耗伤津液，使大便变得干燥，难以排出。

有哪些危害

中医认为，热是导致疾病的重要因素之一。体内积热是由于饮食不当、情绪波动、不良生活习惯等原因，导致体内产生过多的热量，无法及时排出。这些多余的热量，逐渐在体内积累，形成一种病理状态。长期便秘，患者会出现口干舌燥、小便黄赤、面红目赤等症状；大便干燥坚硬，排出困难，且往往伴有腹部胀满不适；情绪上也受到影响，会出现烦躁易怒等。中医认为，气是推动和调节身体机能的动力，包括元气、卫气等多种形式。气的运行状态，直接影响身体的各个系统。血，不仅是构成人体的基本物质之一，还具有滋养全身组织、运输氧气等功能。气与血的关系紧密，相互依存。当人体气血运行不畅时，会出现多种症状，如面色苍白、疲倦无力、心悸失眠、皮肤干燥等。

从中医角度看，便秘是因为大肠的传导功能异常，使大便在肠内

停留的时间过长，从而产生一系列问题。患者如果不及时治疗便秘，会导致体内气机郁结，进而影响气血的正常运行。大肠是气机升降的重要器官。长期便秘，会导致人体气机郁滞，使全身气血运行受阻，特别是影响脾胃的正常功能。

脾主运化，胃主受纳，大肠的传导功能又是脾运化的一部分。便秘时，体内废物不能及时排出，导致血液中的毒素含量升高，进一步影响血液循环，尤其影响心脏、大脑等器官。

中医治疗便秘的方法

中药调理 患者可以喝一些润肠通便类中药。火麻仁，能够润燥滑肠，适用于老年或体弱者习惯性便秘；郁李仁，既能润肠通便，又能利水消肿，适合大便秘、小便不利等症状；松子仁，可以润肠通便、保护心血管，适用于血虚型便秘。另外，患者还可以喝一些健脾益气类中药。党参，能够补中益气，适用于脾虚所致的消化不良、食欲不振及便秘；白术，可以健脾祛湿，常用于治疗脾虚湿盛所引起的腹泻或便秘；茯苓，能够利水渗湿，对于因脾胃功能不佳而引起的便秘有一定的帮助。患者可以尝试活血

化瘀类中药。桃仁，能够活血化瘀、润肠通便，适用于血瘀型便秘；红花，可以活血散瘀，对于因血液循环不畅而导致的便秘有一定疗效。面对不同的病情，医生会针对患者的实际情况开具药方。在服药时，患者应谨遵医嘱，不要随意用药，确保用药安全。

针灸治疗 针灸是通过刺激特定穴位来调节人体的气血流通，从而达到治疗疾病的目的。对于便秘患者来说，针灸可以改善肠道功能，促进大便通畅。针灸的穴位有很多。比如足三里穴，位于小腿外侧，犊鼻下3寸（同身寸，下同），距胫骨前缘外一横指处。针灸足三里穴，能够健脾和胃、强身健体，对调节肠胃功能特别有益。天枢穴，位于腹部，横平脐中，前正中线旁开2寸。针灸天枢穴，主要作用是调理胃肠，缓解腹胀、便秘等症状，能够帮助患者调节肠道功能，促进排便。支沟穴，位于前臂背侧，当阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上3寸，尺骨与桡骨之间。针灸支沟穴，可以疏肝理气，对于因情志不畅引起的便秘有一定疗效。

（作者供职于北京市东城区龙潭社区卫生服务中心）

冠状动脉搭桥术注意事项

□郭慧明

对于许多心脏病患者而言，冠状动脉搭桥术是重获心脏健康的重要途径，为堵塞或狭窄的冠状动脉建立新的血流通道（即“桥”），恢复心脏的正常血液供应。

冠状动脉搭桥术主要用于治疗冠心病，不仅能改善心肌缺血症状，预防心肌梗死等，还能显著改善患者的生活质量和心脏功能。因此，手术前后的每一个细节都非常重要，直接影响手术的成功率和患者术后康复效果。

术前准备

检查评估 术前，患者需要进行一系列检查，包括心电图、冠状动脉造影、超声等检查。这些检查，可以帮助医生了解患者的心脏

功能、冠状动脉病变程度，以及是否存在其他潜在的健康问题，以评估手术风险，制定适合患者的手术方案。

生活方式调整 术前1周~2周，患者应调整生活方式，养成良好的生活习惯，多摄入富含营养的食物；同时，戒烟戒酒（因为吸烟和饮酒会增加手术风险，影响手术效果及术后康复）。此外，患者应坚持适度运动，以增强心肺功能，避免过度劳累，保证充足的睡眠，保持良好的精神状态，以增强抵抗力。

严格控制慢性病 高血压病、糖尿病等慢性病患者，术前需要严格控制病情，确保血压、血糖等指

标在合理范围内。这样可以降低手术风险，促进术后康复。

术后护理

监测生命体征 术后早期阶段，医务人员会监测患者的心率、血压、血氧饱和度等生命体征，确保患者的心脏和肺功能稳定。术后，患者应避免剧烈活动，保持生命体征平稳。

伤口护理 手术伤口一般在胸部或腿部。患者要保持伤口清洁干燥，严格遵照医嘱护理伤口，以免感染。患者应每天检查伤口是否出现红肿、渗液等异常情况，发现异常要及时通知医生。

饮食调理 术后，患者可能会出现食欲不振。此时，患者应以清淡、

易消化的食物为主，逐步过渡到正常饮食，遵循少量多餐的原则，避免摄入高脂肪食物，保证营养均衡，避免摄入辛辣、油腻等刺激性食物。

休息与运动 术后，患者需要充分休息，避免过度劳累。随着身体逐渐康复，患者可以在医生指导下进行适度运动。患者应先从简单的床边活动和短时间散步开始，随着身体康复，逐渐增加活动时间和强度，以促进血液循环和肺部功能恢复。术后6周，患者可以根据个人情况和医生建议，进行轻度的有氧运动，以增强心肺功能。需要注意的是，运动应循序渐进，避免剧烈运动影响心脏功能。

定期复查 出院后，患者复查时间通常为术后1个月、3个月、6个月和1年。复查项目包括心电图、超声、凝血功能等检查。定期复查，有助于医生及时了解患者的康复情况，评估手术治疗效果，调整治疗方案。除了定期复查外，患者还要时刻观察自身症状，如果有异常，应及时就医。

冠状动脉搭桥术是一项复杂而精细的医疗技术。遵循医生指导、养成良好的生活习惯、保持积极的心态，能够帮助患者顺利度过手术期，显著改善心脏功能，为心脏健康保驾护航。

（作者供职于河南省胸科医院心血管外科）

房颤的相关知识

□魏新伟

在正常情况下，窦房结是整个心脏的“指挥部”，指挥心脏有节奏且规律地跳动（心率60次/分~100次/分）。房颤时，心房不听从窦房结指挥，快速、不规则、无效地收缩，即心房各部位快速而无规律地颤动（心率350次/分~600次/分）。

危险因素

房颤的危险因素有家族史、年龄、性别、基础心脏病或相关疾病（如慢性心力衰竭、心脏瓣膜病、糖尿病、高血压病、心肌梗死、甲状腺功能亢进症、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、高脂血症、肺部疾病、心理疾病等）。

常见病因

房颤的常见病因：高血压病、心力衰竭、心脏瓣膜病、高脂血症、慢性阻塞性肺疾病、甲状腺功能亢进症等。

高血压病、糖尿病与房颤的关系 高血压病是房颤重要的危险因素！血压每升高10毫米汞柱（1毫米汞柱≈133.322帕），房颤风险就增加1.21倍。

糖尿病使房颤发生风险增加34%，病程每延长一年，房颤发生风险就增加3%。

主要症状

房颤的主要症状是心悸，可有多种伴随症状，如呼吸困难、胸痛、疲乏、头晕、多尿等。患者也可能无任何症状，只在出现并发症（如脑卒中、心肌梗死、心力衰竭等）时才发现。

有些房颤患者问：“最近心脏比以前舒服了，是不是病好了？”需要注意的是，突然心脏舒服了，不一定是好现象。许多房颤患者，因为心脏的耐受力增强了，心慌、胸闷症状感到好转，容易误认为病情好转而放松警惕。其实，这样恰恰是最危险的，患者虽然症状不明显了，但是脑卒中、心力衰竭等风险依然存在，需要及时治疗。

什么是射频消融术

射频消融术主要依靠具有消融和切割功能的射频治疗仪，治疗机理主要为热效应。射频消融术是一种微创治疗，但是因为其是创伤性手术，也有一定的风险。射频消融术后，心脏组织需要逐渐恢复，患者在此期间会出现心律失常。患者术后出现心律失常，不一定代表手术失败。很多患者心脏组织恢复后，心律失常就会消失。

有哪些误区

误区一：房颤无须尽早治疗。房颤是一种持续进展的疾病，症状虽然轻，但是危害大。患者越早进行治疗，预后越好。阵发性房颤治愈率最高，永久性房颤很难治愈。

误区二：老年房颤患者不能做射频消融术。射频消融术的特点：老年人能耐受，微创，局部麻醉，创伤小。80岁以下的房颤患者，可以选择射频消融术；80岁以上的房颤患者，要根据个体情况而定。

误区三：房颤只能药物治疗。药物对房颤有短时作用，但是无法根治，副作用多。近几年，射频消融术为房颤患者带来希望。

误区四：射频消融术很痛苦。术中，患者为局部麻醉，全程意识清醒，痛感主要在消融时出现，疼痛仅持续1分钟~2分钟，大多数患者能忍受。

（作者供职于河南省安阳市人民医院心内科）

什么是卵圆孔未闭

□赵腾月 刘 楚 陈孟晖

卵圆孔未闭的确切原因尚不完全清楚，与多种因素有关，包括遗传因素、环境因素，以及胎儿期的心脏发育过程。

什么是卵圆孔未闭

卵圆孔未闭是一种先天性心脏结构异常，是指心脏左心房和右心房之间的卵圆孔在新生儿出生后未正常闭合。卵圆孔是胎儿血液循环的一个重要通道，允许富含氧气的血液从胎盘进入胎儿的右心房，再通过卵圆孔流入左心房，从而供给全身。新生儿出生2个月后，卵圆孔应该闭合。然而，新生儿出生时，随着第一声啼哭，左心房的压力升高，使心脏左侧的原发隔部分紧贴于右侧的继发隔上，发生功能性闭合，1年内达到解剖上的闭合。若3岁以上的幼儿，卵圆孔仍不闭合，称为卵圆孔未闭。

主要危害

卵圆孔未闭是一个潜在的血栓由静脉系统至脑及外周动脉栓塞的途径。在正常情况下，患者没有临床症状，但是当右心房压力一过性或持续性增高时，可引起心房间向右左分流，身体其他部位的静脉栓子或原位血栓就有可能脱落，造成动脉栓塞。

临床表现

近年来，随着医学技术的进步和对卵圆孔未闭研究的不断深入，研究人员发现有些临床症状与卵圆孔未闭有关。大多数卵圆孔未闭患者无症状，医生难以听到杂音，心电图、胸部X线检查均显示正常。因此，卵圆孔未闭不易被发现，也不被人们

所重视。当心房间向右左明显分流时，患者可能出现不明原因的脑卒中或者偏头痛；同时，也可伴有晕厥、暂时性失语、睡眠呼吸暂停、平卧呼吸困难等症状。

怎样诊断

诊断卵圆孔未闭，主要依赖于影像学检查，包括经胸超声心动图、经食管超声心动图和发泡试验等。

经胸超声心动图，可以发现左右分流或者右向左分流的卵圆孔未闭。Valsalva动作（一种临床生理试验）或咳嗽试验，由于一过性升高右心房压力，可使卵圆孔未闭的检测率高达60%~78%。

经食管超声心动图，被认为是诊断卵圆孔未闭的“金标准”，能够直观显示卵圆孔的形态和开放情况。

发泡试验，则通过向静脉注入微泡造影剂，观察微泡是否在左室内出现，从而间接判断卵圆孔是否未闭。

如何治疗

对于大多数卵圆孔未闭患者，无明显症状且无其他心脏结构异常，通常不需要特殊治疗，定期观察即可。然而，对于伴有隐性脑卒中、严重偏头痛或显著血流动力学改变的患者，需要及时到医院进行治疗。治疗方法包括药物治疗（如抗血小板药物、抗凝药物）和介入治疗（如经皮卵圆孔未闭封堵术）。介入治疗是使用微创方式，将封堵器放置在卵圆孔处，以阻断其通道。

（赵腾月、刘楚供职于河北医科大学第二医院，陈孟晖供职于河北省石家庄市第三医院）

高血压病患者如何与盐“和平共处”

□李峙澄

想象一下，如果你是一位生活在几千年前的古人，每天最期待的可能就是那一小撮从远方盐田里带来的珍贵盐分。那时候，盐不仅是调味品，还是生命的能量源泉。其实，盐的背后还藏着一段与高血压病患者的“爱恨情仇”。

古代：盐是“美味诱惑”

在古代，盐是奢侈品，多放一点儿在食物里，就是一种享受。传说在古代，吃过人的猛兽一定要打死，因为它们品尝到了人体中“盐”的滋味，会更猛烈地攻击人类。部分贵族渐渐地发现，因为吃得太咸了，头会晕乎乎的，心跳好像也加

快了。因此，早在2000多年前，《黄帝内经》就提出“咸者，脉弦也”“咸入肾”的观点。这几句话蕴含了古人对盐与高血压病、肾病之间关系的认知。那时候的人们，虽然不明白这是高血压病（脉弦）的前兆，但是预测到了盐带来的危害。

现代：盐是“甜蜜陷阱”

在现代，科学家们发现了盐与高血压病的关系。盐的主要成分是氯化钠。钠离子是一个“小捣蛋鬼”，它一进入身体，就喜欢拉着水分子到处跑，使血管里的水量增加，血容量随之上升，进而引发血压升高。此外，过多的钠离子，还

会导致血管平滑肌细胞水肿，血管腔变细，血流阻力增加，进而加重患者病情。研究结果表明，氯化钠是重要的炎症调控因子，摄入过多的盐会导致肥胖、糖尿病、脑卒中等。

高血压病对肾脏的影响

高血压病对肾脏的损害，如同长期重载下的堤坝。血压持续升高，如同不断增大的水流冲击堤坝，导致决堤。肾脏血管壁承受巨大的压力，逐渐硬化狭窄，肾脏功能因此受损。肾脏功能受损，可能出现蛋白尿、肾功能减退，甚至慢性肾衰竭，影响患者的身体健康。

因此，控制高血压病，就是保护肾脏免遭“水流”的侵蚀。

如何与盐“和平共处”

既然盐与高血压病之间有着这么复杂的关系，那高血压病患者是不是要彻底告别盐了呢？答：当然不是！

盐是身体需要的矿物质之一，适量摄入对身体有益。中国营养学会和中国高血压联盟建议，正常人每天盐的总摄入量不超过5克。高血压病合并肾功能损害的患者，每天盐的总摄入量为1.5克~3克。

在日常生活中，患者可以尝试

使用限盐勺来控制盐的摄入量。此外，患者还要注意识别腌制食品、方便快餐食品、零食中的“隐形盐”；多吃新鲜的蔬菜和水果，养成良好的生活习惯；定期体检，了解自己的血压状况。

综上所述，高血压病患者在享受美食的同时，要适量摄入盐分。让盐成为生活中的调味品，而不是健康的负担，才是高血压病患者与盐相处的和谐之道。让我们从今天开始，从减少一勺盐开始，为自己的健康加分吧！

（作者供职于重庆市永川区人民医院肾病内科）