

避开三大误区 助力肠道顺畅



2026年3月28日是世界便秘日,也是第十三个中国便秘日,今年的主题为顺心!顺意!顺畅!这一节日旨在呼吁大众重视便秘这一高发却常被忽视的健康问题,告别排便“难言之隐”。我国成年人慢性便秘患病率约4%~10%,且随年龄增长显著上升,中老年群体受影响尤为明显。便秘绝非小事,长期忽视不仅拉低生活质量,还可能诱发肛肠疾病、肠道病变,甚至干扰全身代谢。记者采访辽宁省肛肠医院痔瘘六科王璐医生、沈阳市第六人民医院内镜诊疗中心关斌主任,中西医分别从不同角度为读者科普,解决便秘困扰。

便秘不等于上火 乱治越治越重

很多人一便秘就认定是“上火”,猛喝凉茶、乱吃泻药,这是最常见的调理误区。王璐指出,中医将便秘分为四大证型,病根不同,调理方法截然不同。

热结型:肠道“着火”,大便干硬如羊粪,伴口干口臭、小便黄,多由辛辣饮食、熬夜引发。

气滞型:肠道“堵车”,有便意排不出,腹胀胸闷、爱叹气,与情绪压抑、久坐相关。

气虚型:肠道“没动力”,大便不干但排便费力,便后汗出乏力,多见于年老体弱人群。

血虚津亏型:肠道“缺水缺油”,大便干结,伴头晕面色白,产后女性、节食者高发。

几天不排便就是便秘? 错

大众对便秘的诊断存在误区,并非“几天没排便就是便秘”。关斌强调,慢性便秘有严格诊断标准,连续6个月内,满足每周排便少于3次、粪便干硬、排便费力、排便不尽感、需手法辅助排便五项中的两项及以上,才可确诊。他直言,偶尔排便异常多与生活习惯相关,大家无需过度焦虑。

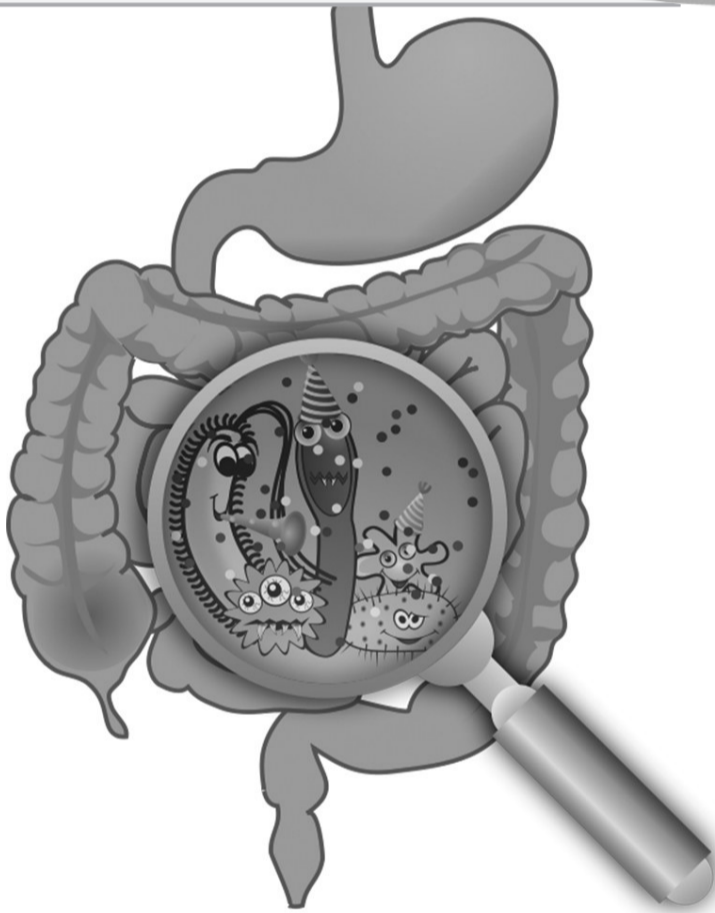
医生提醒,生活中不少看似能通便的习惯,实则悄悄损伤肠道,加重便秘,三大误区一定要避开。长期吃番泻叶、大黄等刺激性泻药,短期虽能快速排便,但会让肠道逐渐“变懒”,损伤肠道蠕动功能,形成药物依赖,还会伤害肠道黏膜。久蹲厕所玩手机,会导致肛门直肠静脉淤血,诱发或加重痔疮,还会让排便反射变得迟钝,越蹲越排不出。还有人习惯忍便不排,长期如此会降低肠道对便意的敏感度,粪便在肠道停留过久,水分被过度吸收,变得更加干硬,形成便秘恶性循环。如果便秘持续超过3个月,或伴随便血、腹痛、体重明显下降等症状,应及时就诊。

肠道健康提醒信号 你收到了吗?

便秘是肠道发出的健康信号,科学应对、及时干预,才能守住肠道健康底线。出现这四类预警信号应立即就医:便秘超3个月调理无效;40岁以上排便习惯突然改变;便血、黑便、不明原因消瘦、贫血;有结肠癌家族史。及时通过肠镜等检查排除器质性病变,切勿拖延。此外,务必在医生指导下用药,切勿自行购买“排毒茶”“清肠产品”,其含有的刺激性成分会损伤肠道黏膜、破坏菌群平衡,加重便秘。

不良生活习惯暗藏健康隐患

便秘并非单一原因造成,关斌解释,不良的生活习惯是首要诱因,如饮水不足、膳食纤维短缺、久坐不动、长期忍便,都会直接削弱肠道蠕动能力。此外,精



神心理因素也同样是决定肠道健康的关键,焦虑、高压、节律突变会扰乱肠道神经调节。还有,部分药物如降压药、止痛药、抗抑郁药等也可能诱发便秘;肠道健康更需警惕疾病因素,肠梗阻、结肠肿瘤、糖尿病、甲状腺功能减退等都可能引发继发性便秘,暗藏重大健康风险。

居家小妙招 助力轻松畅排

应对便秘,无需盲目用药,医生推荐遵循“先基础、后干预、再就医”三步走原则,配合实用居家小妙招,就能有效改善排便状况。基础调理饮食上每日摄入25~35克膳食纤维,多吃芹菜、西梅、火龙果、全谷物等食物,中医还可辨证食疗,热结型煮火麻仁粥,气虚型喝黄芪党参炖瘦肉,血虚津亏型多吃黑芝麻、核桃,或用当归熟地泡水,从体质上调理胃肠。每日饮水1.5~2升,为肠道补充水分和动力;晨起或睡前顺时针按摩腹部5~10分钟,促进粪便排出,缓解腹胀;每天坚持30分钟快走、慢跑、瑜伽等中等强度运动,激活肠道活力;养成规律排便习惯,晨起或餐后2小时内如厕,专注排便不玩手机,每次如厕时间控制在10分钟内,建立稳定的肠道节律。

肠道健康是全身健康的基石,摆脱便秘困扰,从纠正认知、改正陋习、科学调理做起,让排便顺心顺意,守护肠道长效健康。

姜晓菲 单强

麻醉不止是无痛 更是守护

本报讯 记者何金池报道 2026年3月24日至30日是第十届中国麻醉周,本届主题为“生命至重,大医精诚——护生命高质量发展,助健康舒适同行”。在大众印象中,麻醉似乎就是“打一针就睡过去”,但事实上,麻醉医学早已成为守护生命、提升医疗服务舒适度的核心力量,麻醉医生更是无影灯下默默守护患者的生命“守护神”。

沈阳市第七人民医院麻醉科责任主治医师李蜜介绍,麻醉的工作远不止手术中的“打一针”,而是贯穿诊疗全程的专业医疗服务。手术前,麻醉医生会对患者的身体状况进行全面细致的评估,量身定制个性化麻醉方案,确保患者能安全耐受手术;手术中,麻醉医生寸步不离,实时监测患者心率、血压、呼吸等生命体征,精准调整麻醉深度,让患者在无痛、无意识的状态下平稳完成手术;手术后,麻醉医生还负责患者的安全苏醒、术后疼痛管理及并发症预防,助力患者术后恢复。

除了手术麻醉,麻醉技术还广泛渗透到临床诊疗的多个场景:针对产妇产分娩,无痛分娩技术让准妈妈们在清醒状态下迎接新生命,大幅降低分娩痛苦的同时提升母婴安全;针对胃肠镜检查,无痛胃肠镜让原本令人不适的内镜检查变得轻松,有效打消了就医顾虑,让更多人愿意接受早癌筛查;针对慢性疼痛管理,如腰腿痛、癌痛,麻醉医生通过神经阻滞、药物治疗等专业手段,可帮助患者找回有质量的生活。这些舒适化医疗服务,正是麻醉学科“以患者为中心”的生动体现。

不少人担心“麻醉会让人变傻”“影响记忆力”,其实现代麻醉技术已发展得十分成熟,麻醉药物在人体内快速代谢,不会对健康人群的大脑造成长期影响。同时,专业的麻醉团队会严格把控药物剂量、规范执行麻醉流程,最大程度保障患者安全。需要特别注意的是,患者在术前务必如实告知医生自身的病史、过敏史和用药情况,这是保障麻醉安全的重要前提。