

# 十一长假过后便秘高发 “治堵”莫陷误区

泻药和高纤维食物食用不当 反而加重便秘

七天国庆长假生活没规律,饮食多油腻,医院多了不少便秘患者。便秘就像肠道“堵车”,让人既痛苦又焦躁,严重影响人们的生活质量。

很多人自己捣腾“治堵”,用各种泻药、按摩排毒、民间土方“应急”,结果没走出困区又走进误区。“治堵”误区都有哪些?请看专家怎么说。



## 长期服用通便的泻药或发展为结肠黑变病

张女士深受便秘困扰,常是三四天才排一次便,一直将市面上的润肠茶当普通茶叶冲泡服用,深信润肠茶“排毒、润肠道,治疗便秘”的保健品功效,最近发现自己排出黑色大便,吓得节后第一时间赶去就诊。

“市面上的润肠茶多含泻药。其实是误导患者。”消化内科专家王琳提醒,不少女性选用肠润茶治便秘或给身体排毒,而且长期使用可能导致肠子黑色素沉积,慢慢发展为结肠黑变病。如果患者长期滥用泻药,形成药物依赖,反而加重便秘。

消化内科专家许鸿志说:“结肠黑变病,是消化道黑变的一种,指结肠粘膜内出现多量吞噬有脂褐素样物质的巨噬细胞,使黏膜色素沉着病变。便秘患者长期服用蒽醌类泻药可多见。”

“结肠黑变病是长时间黑色素沉积的

结果,在停止服用这类药物之后可以逐渐消退,但滥用泻药会使肠道的敏感性减弱,造成肠壁神经损伤,肠功能瘫痪。”许鸿志说。

## 美容院排毒养颜多不科学 中医“实证”后才可泻便排毒

刚参加工作的范小姐紧张焦虑出现了便秘,脸上也长出了痤疮。她到美容院进行排毒养颜,喝大黄、番泻叶、芦荟制剂等泻药,还配合脸上按摩治疗。结果花了几千元,节后便秘烦恼却有增无减。

王琳说,便秘会增加女性体内毒素,导致机体新陈代谢紊乱、内分泌失调及微量元素不均衡,从而出现皮肤色素沉着、瘙痒、面色无光、毛发干枯,并产生黄褐斑、青春痘及痤疮等。

“引起便秘的原因有大肠运动异常、内分泌紊乱、代谢性疾病等,另外一些不

明原因的便秘医学上称为功能性便秘。功能性便秘的原因与情绪有关,紧张焦虑的人容易便秘。因此,找到病因才是治疗的关键。”她说。

许鸿志认为,排毒、养颜治疗便秘的说法并不科学,实际应用中也未必有效果。大黄,番泻叶,芦荟制剂等都属于蒽醌类泻药成分。

中医专家祁志娟说,中医所谓的“毒”也有内外之分,内毒指代谢产物,如大小便、痰液等,外毒指一些有损健康的细菌、病毒等。如果胃肠道实火、牙龈肿痛、口腔溃疡、面部痤疮等中医“实证”才可通过泻便排内毒给予缓解。

## 高纤维食物促进肠蠕动但饮水不够或加重便秘

安小姐长期便秘,节日期间,她将食用高纤维素的食物作为解决自己便秘问题的第一要务,但她不解的是,好像这些高纤维

食物摄入后便秘更严重了。

许鸿志称,光靠高纤维食物,但喝水不够,也解决不了便秘问题,而且有可能加重便秘。因此,食用高纤维食物要配合多饮水才是解决便秘问题的第一要务。充足的水分对肠道通畅十分重要,肠道内水多了,就不易造成大便干结。如果在补充高纤维食物的同时,不注意多喝水,可能适得其反,造成更为严重的便秘。

许鸿志说,纤维素主要包含在蔬菜和粗加工的谷类中,因为纤维素在肠道内不会被吸收,所以可以充当“渗透性泻药”的作用,增加粪便量,促进肠蠕动,加快粪便的排泄,但人体内没有β-糖苷酶,不能对纤维素进行分解与利用,而且纤维素还会吸附大量水分。

美国圣路易斯大学胃肠病教授夏琳·普拉瑟也提醒说,膳食纤维的确可以缓解便秘,但它也会引起胀气和腹痛,胃肠功能差者多食反而会对肠胃道造成刺激。美国营养学会推荐每人每天食用 20~38 克的纤维素食物。



【链接】

## 怎样才算是便秘

便秘患者多以排便困难、排便次数减少、或排便不尽感为主诉就诊。按照国际标准,诊断便秘参照 6 条:

- 1.每周排便通常少于 3 次,严重者 2~4 周才排便 1 次;
- 2.排便费力感;

- 3.干球状的不净感;
- 4.肛门直肠的堵塞感;
- 5.需要手法辅助;
- 6.有干球粪或硬粪等。

其中,有干球粪或硬粪是一项重要指标,如果在一周或是一个月中,有 25%的排

便是这个状态,就可定义为便秘。

另外,有的人虽然每天排便一次,但排便量少,干燥且形状像羊粪,也可诊断为便秘。调查显示,女性患病率约为男性的两倍。

(何崇梅)