

# 远离“便秘”的正确做法？

记者 宋伟 刘晶



便秘是一种常见的消化道症状。近年来，便秘的发病率呈不断增长的趋势，也有不少老人，因严重便秘，排便时用力过大，导致突发脑溢血或心肌梗塞，猝死于厕所里。便秘与不良饮食习惯、未养成良好的排便习惯、缺乏运动、精神心理障碍、年龄、性别等因素密切相关。

那么，便秘有哪些危害，它有哪些治疗方法？为此，我们采访了延安市中医医院（北京大学第三医院延安分院）脾胃肝病科（感染性疾病科）主治医师郝丹丹。

## 什么是便秘

郝丹丹说，便秘是指排便次数减少、粪便量减少、粪便干结、排便费力。排便次数减少为便秘小于3次/周，或者是比以前减少。慢性便秘病程至少6个月。主要表现为，大便量少，太硬，排出太困难，或合并一些特殊症状，如，长时间用力排便，直肠胀感，排便不尽感，甚至需用手法帮助排便；在不使用泻药的情况下，7天内自发性排空粪便不超过2次或长期无便意。

## 便秘的治疗

郝丹丹说，传统的泻药疗法主要有四类。

一是刺激性泻药包括大黄番泻叶、芦荟、果导片（别名酚酞片）等。此类药物的泻导作用较强，但副作用也较多。常引起腹痛，故肠梗阻患者应禁用。易引起药物依赖性、电解质紊乱（如低钾血症）等不良反应。引发结肠黑变病或结肠癌等病症。适用于急性、习惯性顽固性便秘的通便治疗，但不宜长期服用。

二是润滑性泻药，此类泻药主要包括液体石蜡、肥皂水、麻仁丸等。可润滑肠道，减少肠道对水分的吸收，因此具有一定的通便作用。但是，易引起体内的脂溶性维生素（包括维生素A、D、E、K等）缺乏。长期服用不仅不能根治便秘，反而容易患上夜盲症、骨质疏松症及动脉粥样硬化等与缺乏维生素有关的病症。

三是渗透性泻药，如硫酸镁、乳果糖、聚乙二醇、开塞露等。可以在肠内形成高渗状态，能增加肠腔内的水分，使大便被软化，肠内容物体积增大，并刺激肠蠕动而通便。但是很容易导致脱水电解质紊乱，肾功能不全者应慎用。

四是容积性泻药，如甲基纤维素、燕麦麸皮等，服后在肠内不被吸收，而吸水膨胀后能增加粪便量，保持粪便湿润而通便，有较好的通便作用，安全性也较高。但若便秘患者在服用容积性泻药时，饮水量不足，会导致肠梗阻的发生。

## 便秘患者如何调养

一是饮食护理。平时多食用蔬菜和水果，如芹菜、油菜、豆芽、芥菜、韭菜等，水果有香蕉、草莓、无花果和梨等。主食不要太精细，要注意吃些粗粮和杂粮，适当食用富含油脂类的坚果和植物种子（如核桃仁、腰果仁、

松子仁、芝麻、花生）以及蜂蜜等。便秘者应禁忌饮用酒、浓茶、咖啡及辣椒等刺激性食物，因这些食物可使粪便干燥。多饮开水或茶，能使肠道保持足够的水分，有利于粪便的排出，每日至少饮8杯水（每杯200毫升）。

二是平时多运动。尤其是腹部的锻炼，如步行、做操、打拳、跳绳等，对排便有一定的作用。

三是养成定时排便的习惯。应养成每天定时排便的习惯，有利于建立排便的条件反射。建议便秘患者在晨起或餐后2小时内尝试排便，每次时间不超过5分钟，排便时集中注意力，减少外界因素的干扰。

四是吃饭有规律。定时定量，能使胃肠道有规律地蠕动和休息，增加食物的消化吸收率，使胃肠道保持良好的排便功能。

五是保持愉悦的情绪。肠道是人的“第二大脑”，过度紧张、焦虑、压抑、恼怒、忧愁等不良情绪，均会引起肠道菌群失调、肠功能紊乱，诱发便秘、腹泻、腹部不适等消化道症状。因此，保持愉悦的情绪、平和的心态，对维护肠道微生态平衡、预防消化道症状的发生大有裨益。

## 聚焦健康



大医精诚 延安市人民医院

每一面锦旗背后，都有一段不同的故事，但无论故事如何不同，传递的都是一份真情、一份温暖。近日，延安市人民医院疼痛康复科主管治疗师高志前收到了从北京邮来的一面锦旗和一封感谢信，这段跨越近1000公里的暖心医患故事，发生在高志前医生在北京积水潭医院进修的时候……

7月24日，35岁的伍女士在北京积水潭医院运动医学科接受了膝关节手术，术后需进行康复锻炼，整

# 一份从北京“邮”来的锦旗和感谢信

通讯员 高小娥

个治疗过程难度大、周期长。在康复医学科进行为期数周的康复训练过程中，伍女士遇到了刚好来进修的高志前医生，在高医生的专业指导和耐心帮助下，她从起初只能靠轮椅和拐杖行动，到出院时已经能步态自然的走路，发生了非常大的变化。高志前医生介绍：患者当时的主要问题是屈曲角度只能屈30度左右，伸直还差15度左右，并且伴有明显的疼痛，不能下地，通过一周的康复治疗患者弯曲角度明显好

转，并且能下地负重步行，后来又通过步态分析重新治疗计划，以矫正步态为重，第二周已经完全矫正，得到患者的认可，达到出院的标准。可以说在整个治疗过程中，没有任何疼痛，真正做到了无痛康复。

伍女士在感谢信中这样写道，是您根据我的病情制定及时、合理的康复方案，是您帮助我积极战胜了术后各种焦虑不安的情绪，也是您给予了我耐心、信心与鼓励。您专业专注、悉心呵护的职业品质，和蔼可亲、不厌其

烦的工作态度，让我深受感动，更让我深刻体会到“医者仁心”四个字的涵义。

高志前医生表示：“作为一名医生，收到锦旗那一刻，心情是无比激动而又复杂的，患者的信任和康复的成功令我高兴。而我深知，一面锦旗代表的不仅是荣誉，也是一份沉甸甸的责任，鞭策着我不忘初心，坚守好自己的岗位，在一次次的专业水平中汲取经验，不断提高自己的专业水平和服务质量，守护患者的健康和平安。”

# 医疗专家面对面 健康知识入人心

活动现场，前来参加义诊的群众络绎不绝，南泥湾中心卫生院与市人民医院心内科主任医师白宏兴、呼吸内科主任医师申洁、疼痛康复科副主任医师周建等专家，热情地为居民进行了血压、血糖、心电图等常规检查，为就诊的群众进行病情诊断、答疑解惑和用药指导。他们耐心细致地问诊，并根据每位患者

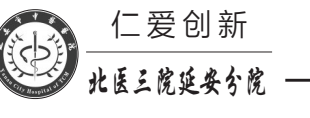
的具体情况提供个性化的诊疗建议，共有78名患者接受了检查。义诊活动结束后，市人民医院专家一行到南泥湾卫生院进行了查房指导。专家们深入病房，与南泥湾卫生院的医护人员针对疑难病例展开讨论，分享专业知识与宝贵经验，有效提升了当地卫生院对疑难病症的诊治能力和医疗水平。

此次义诊活动，既增强了群众的健康意识和防病意识，又让健康知识深入人心，更为辖区群众提供了与三级医院专家面对面、零距离交流的机会，让群众在家门口就能享受到高水平的医疗服务，不仅提升了当地群众的就医获得感与满意度，更是以实际行动推动了延安紧密型城市医疗集团试点建设的深入发展。

活动现场，延安市博爱医院积极响应第36个“全国爱牙日”开展健康口腔主题宣传活动，一场以“口腔健康，全身健康——全生命周期守护，让健康从齿开始”为主题的义诊活动拉开帷幕。

活动现场，延安市博爱医院专业的口腔团队耐心地为每一位前来咨询的群众进行口腔检查。他们仔细查看牙齿的状况，询问日常的口腔护理习惯，并针对不同的问题提出个性化的建议。对于孩子们，口腔医生用亲切的话语和生动的比喻，讲解如何正确刷牙、少吃甜食等口腔保健知识，让孩子们从小树立良好的口腔卫生习惯，得到专业的口腔健康指导。青少年们则得到了关于牙齿矫正、预防龋齿等方面的专业建议，为他们的美丽笑容和健康成长保驾护航。成年人在了解到口腔疾病对全身健康的影响后，更加重视日常的口腔护理和定期的口腔检查。而老年人则收获了针对牙齿松动、口腔黏膜疾病等问题的解决方案，让他们在晚年也能拥有健康的口腔，享受幸福的生活。

现场工作人员还发放了口腔健康宣传手册，图文并茂地展示了口腔健康的重要性以及正确的口腔护理方法，让大家可以带回家中，与家人一起学习 and 分享口腔保健知识。本次义诊活动，不仅为群众提供了免费的口腔检查和专业的健康建议，更重要的是，它提高了大家对口腔健康的认识，让每个人都意识到，口腔健康是全身健康的重要组成部分，需要我们在全生命周期中用心守护。从现在开始，让我们一起关注口腔健康，让健康从齿开始，为自己和家人的幸福生活打下坚实的基础。



仁爱创新 北医三院延安分院

为改善患者就医体验，提高患者满意度，延安市中医医院（北京大学第三医院延安分院）肿瘤科多措并举，对科室就医流程、人性化服务项目等方面进行优化改进，为患者提供温馨、便利的就医环境，不断提升患者的就医获得感、幸福感与安全感。

## 用心服务，让患者就医更贴心

医护团队齐心协力，充分发挥新媒体“简、便、快”的特点，将肿瘤科日常科普内容制作成二维码。患者及家属只需用手机微信扫一扫，便可以通过视频、文字等多种形式获取想了解的资讯，传播中医药文化，不仅对患者及患者家属科普健康知识，同时提高了医护团队的日常工作效率。

让患者更有“医”靠，为努力实现“不会操作有人教、没有手机有

人帮”的目标，更好地服务于每一位患者，肿瘤科利用科室的查房车，通过生动、形象的文字语言，将中医养生操、日常护理操作注意事项、饮食指导以及肿瘤科开展的特色诊疗措施介绍等内容进行循环播放。宣教形式的不断创新不仅减少了患者和家属住院期间不必要的疑惑和焦虑，而且有助于患者多角度了解疾病和治疗方案，更好地接受配合治疗。

每月定期组织患者及家属召开工休座谈会，并举办中医知识讲座。在座谈会上，医护人员不仅将中医药知识对患者进行了科普，还与患者增进了沟通交流，进一步提升宣教效果，了解患者需要，广泛征求患者的意见和建议，帮助患者建立健康的生活方式。

## 暖心服务，让患者就医更放心

据了解，该患者确诊HIV多年，药物的不良反应与对疾病的认知不足让她内心充满了焦虑与恐惧。在该院关爱门诊治疗过程中，医护团队凭借丰富的临床经验和先进的医疗技术为该患者制定了精准、个性化的治疗方案。主管护士马凯丽、王雪瑞的亲切

通讯员 胡海峰 朱拉拉

由于肿瘤治疗的特殊性，部分化疗药物如奥沙利铂神经毒性大，部分患者因手足麻木综合征，不能触碰冰凉的铁质物品，为此，科室专门为所有的卫生间和病房门把手加装暖心保护套，避免患者直接接触。在推行药物治疗同时，肿瘤科还开展了其他辅助治疗——音乐疗法，在科室间断循环播放轻音乐，为患者营造舒适环境，放松心情，让患者及家属感受到温馨与关怀。

部分患者住院期间无家人陪伴，输液时精神高度紧张，时刻担心输完液，不敢有片刻休息，肿瘤科针对此类情况，在患者输液前为其提供输液报警器，解决患者的后顾之忧。由于肿瘤科药物特殊性，患者所用药物刺激性强，虽然使用PICC导管输液可以保护血管，但仍有外漏可能，患者每次治疗均需脱掉衣袖进行输液。为更好地对患者提供便利，科室对病员服进行

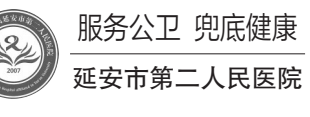
了改良设计，解决了患者输液的繁琐困扰。

肿瘤科充分发挥中医药的特色与优势，制定并推广中西医结合缓解肿瘤（化疗、放疗等治疗）相关并发症的诊疗方案，帮助患者缓解疼痛、便秘、化疗后恶心呕吐、疲乏、化疗后骨髓抑制等症状，提升患者的生活质量。

## 延伸服务，让患者就医更安心

科室医护团队利用周末或空闲时间，主动走进社区开展义诊活动，为广大居民朋友宣讲健康科普知识，提供免费的中医适宜技术。

优环境、提服务，改善就医体验，提升患者满意度。肿瘤科不断创新服务举措，通过优化流程、改善服务、规范行为、提升内涵，持续提升科室医疗服务水平和质量，让住院肿瘤患者及家属更加安心、舒心、放心。



服务公卫 兜底健康 延安市第二人民医院

本报讯（通讯员 艾延镇）近日，延安市第二人民医院关爱门诊收到患者小刘（化名）送来的一面印有“情系病患 亲如家人”的锦旗。朴实的文字，体现了患者对该院医护人员精湛技术和优质服务的高度认可，诉说着医患之间彼此信任和那份“双向奔赴”的温暖。

# 仁心仁术解病忧 患者感恩送锦旗

问候与耐心倾听给予了患者极大的理解和尊重，针对患者家属提出的疑虑，也及时给予了专业、细致解答。通过积极配合治疗，目前该患者病情稳定，病毒得到有效抑制，药物不良反应得到了显著好转。

延安市第二人民医院关爱门诊是延安市艾滋病定点诊疗医院，承担着延安市乃至周边各县区的免费抗病毒治疗、职业暴露后处理、暴露后阻断处理等工作。市二院医护人员以专业、科学、严谨、前沿的诊疗技术与优质服务，为患者提供全方位的医疗服务，为人民群众的健康保驾护航。



医疗前沿

延安大学附属医院

## 10分钟精准植入

陕北首家机器人种植牙在延大附院口腔医院开展

本报讯（通讯员 崔永平）随着数字化、人工智能技术的迅猛发展，数“智”化种植已成为口腔领域发展的新趋势，口腔种植机器人的出现，开启了种植“数智化”诊疗的新时代。近期，延大附院口腔医院种植团队在王军强主任的带领下，率先在陕北地区开展了机器人种植手术，标志着口腔医院正式进入“数智化”种植的新时代。

此次完成的3例机器人种植手术患者均为上前牙缺失，骨量及缺牙间隙有限，术前种植团队根据患者缺牙情况结合影像检查、口内数字化扫描为患者制定了详细、缜密的机器人手术方案。通过精细、完善的数字化手术方案规划，分别于9月5日、6日在张文娟医生、高彤医生、艾苻璞技师及杨静护士的配合下使用种植机器人进行术中精准定位、自动钻孔等关键技术环节，以不翻瓣的微创形式分别为3位患者在前牙美学区精准植入种植体，从找准位置到精确植入，仅用了短短10分钟。与传统种植手术相比，机器人种植手术更加微创、精准，降低出血和感染的风险，从而保证植体的长期稳定与美学效果，并能缩短手术时间，极大提升患者的治疗体验。

机器人种植手术的开展，标志着该院口腔数字化诊疗迈向新台阶，将进一步推动口腔医院高质量发展，为区域内的广大群众提供先进、优质、高效、精准、舒适的口腔诊疗服务。



健康人

博爱心

# 全国爱牙日：全生命周期守护 让健康从齿开始

活动现场，延安市博爱医院专业的口腔团队耐心地为每一位前来咨询的群众进行口腔检查。他们仔细查看牙齿的状况，询问日常的口腔护理习惯，并针对不同的问题提出个性化的建议。对于孩子们，口腔医生用亲切的话语和生动的比喻，讲解如何正确刷牙、少吃甜食等口腔保健知识，让孩子们从小树立良好的口腔卫生习惯，得到专业的口腔健康指导。青少年们则得到了关于牙齿矫正、预防龋齿等方面的专业建议，为他们的美丽笑容和健康成长保驾护航。成年人在了解到口腔疾病对全身健康的影响后，更加重视日常的口腔护理和定期的口腔检查。而老年人则收获了针对牙齿松动、口腔黏膜疾病等问题的解决方案，让他们在晚年也能拥有健康的口腔，享受幸福的生活。

现场工作人员还发放了口腔健康宣传手册，图文并茂地展示了口腔健康的重要性以及正确的口腔护理方法，让大家可以带回家中，与家人一起学习 and 分享口腔保健知识。本次义诊活动，不仅为群众提供了免费的口腔检查和专业的健康建议，更重要的是，它提高了大家对口腔健康的认识，让每个人都意识到，口腔健康是全身健康的重要组成部分，需要我们在全生命周期中用心守护。从现在开始，让我们一起关注口腔健康，让健康从齿开始，为自己和家人的幸福生活打下坚实的基础。

活动现场，延安市博爱医院积极响应第36个“全国爱牙日”开展健康口腔主题宣传活动，一场以“口腔健康，全身健康——全生命周期守护，让健康从齿开始”为主题的义诊活动拉开帷幕。

活动现场，延安市博爱医院专业的口腔团队耐心地为每一位前来咨询的群众进行口腔检查。他们仔细查看牙齿的状况，询问日常的口腔护理习惯，并针对不同的问题提出个性化的建议。对于孩子们，口腔医生用亲切的话语和生动的比喻，讲解如何正确刷牙、少吃甜食等口腔保健知识，让孩子们从小树立良好的口腔卫生习惯，得到专业的口腔健康指导。青少年们则得到了关于牙齿矫正、预防龋齿等方面的专业建议，为他们的美丽笑容和健康成长保驾护航。成年人在了解到口腔疾病对全身健康的影响后，更加重视日常的口腔护理和定期的口腔检查。而老年人则收获了针对牙齿松动、口腔黏膜疾病等问题的解决方案，让他们在晚年也能拥有健康的口腔，享受幸福的生活。

现场工作人员还发放了口腔健康宣传手册，图文并茂地展示了口腔健康的重要性以及正确的口腔护理方法，让大家可以带回家中，与家人一起学习 and 分享口腔保健知识。本次义诊活动，不仅为群众提供了免费的口腔检查和专业的健康建议，更重要的是，它提高了大家对口腔健康的认识，让每个人都意识到，口腔健康是全身健康的重要组成部分，需要我们在全生命周期中用心守护。从现在开始，让我们一起关注口腔健康，让健康从齿开始，为自己和家人的幸福生活打下坚实的基础。



疾控控健康

延安市疾控中心

## “健康口腔”家长课堂

1. 孩子多大年龄开始刷牙？  
从宝宝出生那一刻起，家长就应该帮助他们培养良好的口腔卫生习惯，每天给宝宝口腔做清洁。即使一颗牙齿没有，家长也应该每天用一次用软纱布擦拭口腔，这是一种有益的亲子互动方式。

那么家长应该怎样给宝宝做口腔清洁呢？对于没长牙的宝宝，最简单的方法就是清洁手指后包绕干净柔软的棉纱或用棉签，蘸温水轻柔宝宝的牙床和牙龈，注意一定要轻，因为宝宝的牙床要比大人的娇嫩许多，每天至少清洁一次。养成清洁习惯的宝宝，未来更不容易排斥刷牙。

牙萌出后，可继续用这种方法为孩子擦洗口腔和牙齿表面。当多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或小头儿童牙刷为孩子每天刷牙2次，并确保清洁上下颌所有的牙面，特别是接近牙龈缘的部位使用米粒大小的儿童含氟牙膏给孩子刷牙。

2.3~6岁学龄前儿童需要做局部涂氟吗？  
倡导3~6岁学龄前儿童每年接受两次局部涂氟。因为氟化物对于预防儿童龋齿的作用非常重要，一方面，氟化物与牙齿结构中的羟基磷灰石结合，在釉质表层形成氟磷灰石，增强牙齿的抗酸能力；另一方面，氟化物可与口腔中游离的钙离子结合，形成氟化钙，促进牙齿的再矿化过程，达到修复龋齿的作用。

3. 什么时间带孩子去做窝沟封闭？  
窝沟封闭是预防龋齿的有效措施，其原理是在不损伤牙体组织的前提下，将窝沟封闭材料涂布于牙齿的窝沟点隙，形成一层保护性屏障，防止食物残渣及细菌的堆积，减少龋病的发生。

窝沟封闭的最佳时间是牙齿刚刚完全萌出时。过早和过晚都会对预防作用产生影响。因此，家长应该在第一恒磨牙和第二恒磨牙刚刚萌出前后（第一恒磨牙6~7岁萌出，第二恒磨牙11~13岁萌出），主动带孩子到医疗机构进行口腔检查，如果牙齿完全萌出，且符合适应症，则医生可以为孩子进行窝沟封闭。并不是所有的孩子都适合做窝沟封闭，需要通过医生的检查才能确定。

4. 孩子乳牙坏了是否需要治疗？  
很多家长认为“乳牙早晚要换成恒牙，所以不用治”，这种观念是错误的，如果不对乳牙龋坏进行治疗，进一步发展可以导致牙髓炎等严重后果，引起剧烈疼痛。

另外，乳牙龋坏不及时治疗，会波及患牙根尖组织甚至侵犯到恒牙胚，导致恒牙萌出后牙釉质发育异常。因此，乳牙出现问题以后，家长应该积极带孩子进行治疗。