

乳果糖能改善便秘

什么是慢性便秘？如何知道自己是不是慢性便秘？吃益生菌有助改善便秘吗？7月25日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请合肥市三院消化内科主任张承顺与读者交流。

■ 傅喆 记者 李皖婷/文 倪路/图

张承顺 主任医师，从事消化科临床及消化内镜工作34年，擅长胃食管反流病、慢性胃炎、消化性溃疡及HP感染诊治，肝硬化顽固性腹水的治疗，对肝性脑病、上消化道大出血、重症急性胰腺炎等危重症病例的抢救有较丰富的临床经验。



有学者认为结肠黑变病是癌前病变的一种。长期使用刺激性泻剂后可出现惰性结肠解剖学改变。

某些药物也会导致便秘

读者：引起慢性便秘的原因有哪些因素？

张承顺：引起慢性便秘的原因有很多，其中功能性便秘最常见，约占50%；其次为胃肠道器质性疾病、肠易激综合征、神经内分泌疾病、药物因素等。

乳果糖能改善便秘

读者：调整肠道菌群的益生菌可以治疗便秘吗？

张承顺：调整肠道微生态是目前国内外学术界继续研究的热点，主要包括以乳酸杆菌和双歧杆菌为代表的益生菌、以乳果糖为代表的益生元以及同时含有益生菌和益生元的合生元。

以乳果糖为例，它能安全有效缓解妊娠期及产后便秘症状，改善肠蠕动功能，缩短住院时间，改善产后首次排便疼痛症状，改善妊娠期便秘妇女粪便性状，促进绝经期后妇女钙质吸收，不影响患者血糖水平，安全性佳，对婴儿、儿童、成人和老人等特殊人群便秘治疗安全有效。

者交流。

周忠良，第五批全国老中医药专家学术经验继承人。善于应用中药、针灸、手法、针刀、手术及微创等方法治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、膝骨性关节炎等骨伤科一些常见病、多发病。

■ 王津淼 记者 李皖婷

一周病情报告

溺水后没症状，还需谨防干性溺水

酷暑难当，不少市民在高温天里会选择游泳来清凉一把，但溺水已经成为暑期青少年的“安全杀手”，存在一定的安全隐患。合肥市一医院急诊科副主任医师李从圣表示，除了掌握一些溺水的急救知识，在溺水急救后没啥症状的情况下，还需要谨防干性溺水。

近日，一名20岁的小伙在溺水后被送到医院，拍CT显示正常，血象也是正常的。但他当天晚上就开始发烧，后面就开始有咳嗽、咳痰等症状，

到了深夜的时候更是出现呕吐。紧急送医后复查发现他已经发生了肺部感染，这就是干性溺水。

干性溺水就是有很少的水进到肺部，或者没有水进到肺部，患者当时没有什么症状，但后面可能有个演变过程，发生肺水肿、电解质紊乱，严重的可能肾功能衰竭。

医生提醒，遇到溺水的病人，一定要把他送往医院，观察72小时后才能做出决断。

■ 费秦茹 记者 李皖婷

医疗新闻

大暑“驾到”，避暑还要注重饮食调养

上周六迎来了夏季最后一个节气——大暑，这意味着我们正处在一年中最热的时候。省中医院主任医师施卫兵提醒，大暑期间，市民在饮食方面要特别注意。

“在这个季节，有很多凉性的瓜果蔬菜都有助于避暑。”施卫兵介绍，大暑节气的最佳饮食有：茶水、冬瓜、丝瓜、黄瓜、南瓜、苦味食品苦瓜、苦菜、苦丁茶等，都有助于人体清除暑

热和对抗暑湿，凉性蔬菜比如番茄、茄子、生菜、芦笋等，都是避暑佳品。

“夏季养生，水也是人体内十分重要的不可缺少的健身益寿之物，传统的养生方法十分推崇饮用冷开水。”施卫兵透露，我们平时最常喝的凉白开其实很近似生物活性细胞中的水，因此容易透过细胞而具有奇妙的生物活性。

■ 陈小飞 记者 李皖婷

夏季莫让孩子太贪凉

近日，前往合肥市一院儿科就诊的腹泻小患者比平时多了近一倍。炎热的夏季，孩子们贪凉喜欢吃冷饮等寒凉的食物，且长期待在空调房里或者对着电扇吹，容易着凉，刺激脾胃，影响孩子食欲。加上夏季高温，人的消化功能会有所减弱；人体出汗比较多，补充的水分比平时也就相对多些，这也会冲淡胃液，导致胃肠功能减弱。

该院儿科主任温晓红介绍说，腹泻是婴幼儿夏季高发的急

性胃肠道疾病。远离腹泻，要做到少让孩子吃冷饮等寒凉食物，同时要让孩子注意饮食卫生，饭前便后要洗手，特别是外出归来，进门都一定要先洗手。另外，夏季高温容易使食物变质，要注意食物的保存上，不吃过期变质的食物。

如果孩子已经出现腹泻的症状，要及时来医院就诊，在饮食上要注意以清淡为主，建议多食用小米粥等半流质食物。

■ 费秦茹 记者 李皖婷

用牙开啤酒瓶，当心牙隐裂

炎炎夏季，25岁的方先生特别爱在下班后约几个朋友一起去喝几瓶冰啤酒。有趣的是，他喝啤酒从来不用起子，都是用牙咬。可是自从上次喝完啤酒，他的牙齿痛了近1个月，到现在都不能吃硬的食物，只能吃稀饭和面条了。

据合肥市口腔医院牙体牙髓一科主任姚莉莉介绍，牙隐裂在口腔门诊中是较为常见的一种牙病。一般情况下，没有明显的症状，常常也不被人发现，但

是如果经常咬硬物，比如核桃、啤酒盖，这些裂纹就会逐渐由浅入深，直至达到牙本质的深层，暴露牙神经，一旦遇冷热刺激就特别敏感，或者只要用到那颗有裂纹的牙咀嚼，就会感觉酸软不适甚至剧烈疼痛。

姚莉莉提醒，好牙也需要细心保护，随便咬硬物，比如咬核桃、啤酒盖，对牙齿来说都是危险的行为，很容易让细小的裂缝变得越来越大，越来越深，甚至造成牙折。

■ 张婷婷 记者 李皖婷

便秘并非一种疾病

读者：什么是慢性便秘？

张承顺：便秘不是一种疾病，而是一种常见的临床症状。主要表现为排便次数减少、粪便量减少，粪便干结，排便困难、费力或排便不尽感，病程至少6个月。

患者不要随便给自己“确诊”便秘

读者：如何知道自己是不是慢性便秘？

张承顺：患者需要根据病史，做一些必要的体格检查、肛门指检、血生化常规、粪便检查及内镜检查、钡剂灌肠等，对于特发性便秘患者可选择结肠传输试验、肛门直肠测压/电生理试验，但务必排除其它可导致便秘的原因。

慢性便秘患者不能长期滥用刺激性泻剂

读者：听说慢性便秘患者不能长期滥用刺激性泻剂，是这样吗？

张承顺：慢性便秘患者长期使用的中药泻下剂如牛黄解毒片、通便灵、复方芦荟胶囊、枳实导滞丸、新清宁片、胆宁片、麻仁润肠丸、六味安消胶囊等大多含有大黄、芦荟、番泻叶、决明子等蒽醌苷类刺激性成分，其沉积于肠道粘膜，称为结肠黑变病，

下期预告

腰酸背痛，如何预防？

由于工作节奏的不断加快，颈肩腰腿痛疾病发病年轻化趋势愈发明显。此类疾病预防胜过治疗，如何预防颈肩腰腿痛疾病的发生？中医治疗这类疾病有哪些优势？周二(8月1日)上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省针灸医院骨三科副主任医师周忠良与读

技能竞赛历练精兵，卫生应急护航健康



7月25日，合肥市2017年突发中毒事件处置临床救治队员选拔赛在合肥市三院举办，来自合肥市一院、二院、三院及急救中心推荐的12名参赛选手参加了比赛。比赛分为综合笔试、操作技能和桌面推演三个项目，总分第一名的选手将进入市级代表队，并由合肥市总工会授予“合肥市金牌职工”称号。

■ 张晓玲 记者 李皖婷/文图