



便秘的诊断与治疗

□刘 海

随着人们生活水平的提高,饮食结构的精细化,生活节奏的加快,便秘的人群越来越多,上到七八十岁的老人,下到刚上学的儿童。据不完全统计,我国便秘的发病率约为27%,而治疗便秘的方法和药物多种多样。

便秘是指大便次数减少,一般每周少于3次,排便困难、粪便干结或排便费力,便后不尽感,在临床上较为常见。便秘迁延不愈,即成为慢性便秘。

便秘的病程至少为6个月,必须满足以下两条或多条,才可以确诊。1.排便费力;2.排便为块状或硬结;3.有排便不尽感;4.有肛门直肠梗阻和阻塞感;5.需要用手法促进排便,如手指辅助、盆底支撑等。

病 因

一、便秘的病因复杂,主要与饮食有关,如饮食无节制,很多人经常吃大鱼大肉、辛辣刺激、油腻性的食物、喝酒,甚至烟不离身,这样就会加重肠道消化负担;若喝水少,又不爱吃水果蔬菜、粗粮等,便秘自然就来了。

二、有些人为了减肥拼命节食,导致营养跟不上,肠道有气无力、菌群失衡,没力气蠕动,很容易就形成便秘。

三、没有养成良好的排便习惯,有些人平时工作忙起来,都是习惯性地憋着不上厕所,忙完又没意思了,导致好几天都没排便。

四、长期久坐,又不运动,人不动,肠道蠕动也减少。粪便在大肠内停留时间延长,从而导致便秘。

五、一些病理性因素,如肠道结构异常,包括肠息肉、肠道肿瘤、肠结核、肠道冗长、肠道外部受到机械性压迫等,导致肠道狭窄,使肠内内容物通过受阻,造成便秘。

六、麻醉药、止痛药、降压药、抗抑郁惊厥类药物等均可造成便秘。

七、甲状腺功能减退、糖尿病、帕金森病等也可引起便秘。

分 类

便秘分为结肠慢传输型便秘、出口梗阻型便秘、混合型便秘。

结肠慢传输型便秘 肠子传输的慢,动力差,粪便都堆积在很长的结肠内,并没有到达肛门附近,导致粪便坚硬,无便意;而肛门附近的肛门括约肌、肛提肌、直肠阴道隔等结构功能正常,没有出口梗阻的表现。

出口梗阻型便秘 首先是出口堵了,不通了,可表现为排便费力、不尽感或下坠感,排便量少,总感觉大便存留在肛门内下不来;就诊时可摸到直肠内有粪便,主要原因为盆底肌群矛盾性收缩或痉挛性收缩导致的不协调。其次是直肠黏膜内脱垂,就是直肠黏膜松弛堵塞肠腔引起大便不通畅。再次是直肠前突,原理是直肠阴道隔松弛,一用力排便就像阴道突出个大包,大包内存留的粪便不易通过肛门排出,这点造成出口堵塞,但是结肠传输时间还是正常的。

混合型便秘 为同时具有结肠慢传输型便秘及出口梗阻型便秘临床特点的一种便秘类型,多属于顽固性便秘,兼有结肠慢传输型便秘及出口梗阻型便秘的临床表现。据统计,约有1/5的便秘患者为混合型便秘。

危 害

重便秘,从而形成恶性循环;特别是一些老年人有心脑血管疾病,便秘时太过用力,引起血压增高,心脏耗氧量增加,容易诱发脑出血、心肌梗死等疾病;部分老年人因为腹腔内压力增高,很容易形成疝气。

便秘的人容易产生负面情绪,如焦虑、脾气暴躁等,严重者可能影响生活和工作。有时便秘产生的心理负面情绪比便秘本身危害更大。

便秘患者由于粪便长时间滞留肠道,产生毒素,易生痤疮、皮疹、面部色素沉着等。

检 查

就是出口梗阻型便秘。这也是区别两种类型便秘的很好的一个检查。

排粪造影检查是将一定量的钡剂注入直肠内,在X线下模拟正常的生理排便活动,动态观察肛门直肠的功能和结构有无变化。相当于把肛门附近的排便动作从不透明的人体中展现到医生面前,主要用于诊断直肠黏膜内脱垂、直肠前突、会阴下降、盆底肌痉挛综合征等。还有一个是评估肛管直肠感觉功能的测压检查,能够测

治 疗

便秘的治疗包括非手术治疗和手术治疗。非手术治疗包括非药物治疗和药物治疗,人们都有一个认识,是药三分毒,对于轻度、中度便秘患者来说,增加体力活动,增加更多的水和食物中纤维素的摄入,养成良好的排便习惯是改善便秘的方法。

非药物治疗还包括生物反馈治疗、针灸、按摩治疗、心理治疗等。对于非药物治疗无效的患者,应首选容积性泻剂,如膳食纤维制剂包括植物纤维和甲基纤维素,尤其适用于孕妇、儿童及老年人。

当以上治疗无效时,可使用渗透性泻剂改变肠道pH值(氢离子浓度指数)及渗透性,使粪便液体量增多,粪便软化,易于排出。如乳果糖口服溶液等。

若各类缓泻剂和饮食调节均无效时,可考虑应用促动力药及促分泌药,如枸橼酸莫沙必利片、鲁比前列酮等。

刺激性泻药在短期内治疗便秘是可取的,但长期使用刺激性泻药可造成肠道平滑肌萎缩,使肠道蠕动功能更差,加重

(作者供职于南阳市中医院)

精于医骨 诚为患者——记巩义市人民医院骨科大主任贾延庆

通讯员 张雅淇

他精于医骨,多项手术填补巩义空白;他诚于患者,仁与善是他对待每一位患者的不变原则;他痴于医学,35年执业生涯埋首于科学研究。患者称他为“一个可以生命相托的医生”。他就是巩义市人民医院骨科大主任贾延庆。

多项手术填补巩义空白

贾延庆,中共党员,党龄18年。中国医药教育协会骨科专业委员会脊柱分会微创脊柱外科委员会委员,中国中西医结合学会骨科微创专业委员会脊柱内镜学组委员,河南省医学会骨科学分会委员,河南省医学会脊柱外科学分会委员,河南省医学会骨科分会微创委员会委员,河南省脊柱脊髓损伤学会脊柱外科与脊髓损伤分会副主任委员,河南省残疾人康复协会脊柱外科与脊

髓损伤工作委员会副主任委员、郑州市中西医结合骨坏死专业委员会副主任委员等,郑州市、巩义市专业技术拔尖人才,郑州市学术技术带头人。他发表国家级论文10余篇。

常年加班,他没有假期

熬夜加班,对贾延庆来说是再平常不过的事。每天早上7点不到,贾延庆就赶到了医院住院部,换上白大褂,拿上诊疗器材和病历奔走于病房、医生办公室、手术室之间。每天晚上9点他还停留在科室或者手术台,每周上班7天是他的工作常态。

贾延庆行走如风,就连手术都是急茬儿。麻醉师在给患者麻醉着,他两三分钟就把饭吃完了,不耽误上手术。“记得那年春节在C臂下手术,从初五早上8点做到初六早上5点,连续在手术台上奋

战,水都没怎么喝过,更别提吃饭了!”说到这里他用沙哑的声音说:“病人太多,时间太少。”

“要么在手术,要么在学习”,这是同事眼中的贾延庆。作为骨科大主任兼脊柱外科主任,贾延庆无愧于“学科带头人”的称谓,尽管已走过55个春秋,但学路漫漫,实践不止,求索不息。贾延庆利用业余时间,或观摩各类国际国内教学视频,或钻研新出版的医学资料。

接骨续筋有妙计

骨科是巩义市人民医院创立25年的重点科室,贾延庆就是科室的灵魂,开展的多项新技术,都走在了全省同级医院的前列,如人工膝关节置换术、微创人工髌关节置换术、颈椎前路手术及胸椎手术、微创治疗腰椎间盘突出及椎管狭窄等多项高难度手

术。说起现在的科室,贾延庆的目标是把骨科做细、做精、做强。

50岁的患者田某,摔伤导致左小腿出血疼痛。经检查,患者被诊断为胫腓骨粉碎性骨折,骨折累及关节面。术前应用3D打印1:1的胫腓骨实体模型,分析骨折类型,明确手术操作要点,打印出的骨头和患者真实的骨头在外形上可以实现1:1的效果,相当于是将患处的骨头“搬运”了出来。患者术后恢复良好。

巩义市人民医院设立老年髋部骨折绿色通道,通过多学科合

作,凡符合绿色通道条件的患者,在接诊、检查和会诊中,多学科团队充分发挥各自优势,贾延庆团队负责手术方案及具体手术方法,实现老年髋部骨折患者术后第二天地下站立、辅助行走,降低患者并发症发生率,缩短住院时间,为家庭和社会减轻经济负担。

86岁的患者赵某,春节期间因摔伤致左股骨粗隆间骨折。术后第二天拔出导尿管,老人就可在家人的搀扶下下地站立、行走。老人拉着贾延庆的手连连道谢。



人文巩医·健康巩义
RENWEN GONGYI JIANKANG GONGYI



上期答案(9月12日)			
一、E	二、E	三、B	四、C
五、E	六、E	七、D	

每周一练

(预防接种、消毒、杀虫、灭鼠,慢性非传染性疾病)

一、扩大国家免疫规划是从哪年开始实施的

- A.1978年
- B.1982年
- C.2007年
- D.2012年
- E.2008年

二、保护乙型脑炎易感人群最有效的措施是

- A.杀虫
- B.消毒
- C.隔离
- D.中药预防
- E.预防接种

三、疫苗在保存、运输和使用的各个环节需要持续保冷,这一保冷系统称为

- A.计划免疫
- B.疫苗供应系统
- C.扩大免疫规划
- D.冷链系统
- E.冷链工程

四、某幼儿在预防接种门诊接种种麻疹疫苗9天后,被市儿童医院诊断为过敏性紫癜,该门诊及时进行了报告。不属于该案例报告内容的是

- A.临床症状及诊断
- B.一般基本情况
- C.父母健康状况
- D.上报单位
- E.接种疫苗基本情况

五、某小学因发生麻疹疫情,对一年级全部135名学生接种麻疹疫苗,接种后1小时,一年级3班32名学生中有7人陆续出现头晕、头痛、乏力、恶心、手麻等不适症状,其他各班未出现上述情况。一年级3班最可能的疑似预防接种异常反应是

- A.心因性反应
- B.一般反应
- C.疫苗事故
- D.接种事故
- E.全身反应

六、预防接种卡(簿)的保管期限应在儿童满7周岁后再保存不少于

- A.3年
- B.5年
- C.7年
- D.10年
- E.15年

七、林丹的防治对象为

- A.室内灭蚊、蝇、臭虫、滋生地灭蛆
- B.室内灭蚊、蝇、臭虫、滋生地灭蛆
- C.蚊、蝇、蟑螂、虱子、螨虫
- D.蚊、蝇、跳蚤、臭虫、蝉、蟑螂

八、以下消毒剂的使用方法错误的是

- A.用无菌棉或无菌纱布蘸取碘酒,在消毒部位皮肤进行擦拭2遍以上,再用乙醇脱碘
- B.碘剂的常用消毒方法有浸泡、擦拭、冲洗等方法
- C.乙醇主要用于手和

皮肤消毒

D.将乙醇消毒剂均匀喷雾于物体表面,使其保持湿润或擦拭物体表面3遍,作用5分钟

E.含氯制剂适用于餐具、环境、水、疫源地等消毒

九、下列哪项不属于有机磷杀虫剂

- A.二溴磷
- B.敌敌畏
- C.滴滴涕
- D.毒死蜱
- E.双硫磷

十、对疫点随时消毒,错误的内容是

- A.消毒生活用具
- B.消毒分泌物
- C.消毒双手
- D.消毒全身
- E.消毒衣物被单

十一、餐具消毒首选的方法是

- A.煮沸消毒 15~30分钟
- B.高压蒸汽消毒 15~20分钟

C.消毒剂溶液浸泡 30分钟

D.流动蒸汽消毒 30分钟

E.干热灭菌 1~2小时

十二、下列属于慢性非传染性疾病的是

- A.高血压病
- B.脑出血
- C.妊娠
- D.消化性溃疡
- E.骨折

十三、下列不属于慢性非传染性疾病的是

- A.肿瘤
- B.心脑血管疾病
- C.慢性阻塞性肺疾病
- D.糖尿病
- E.外伤

十四、关于慢性非传染性疾病危害,错误的是

- A.严重耗费社会资源
- B.呈现增长趋势
- C.心脑血管疾病、癌症和慢性呼吸系统疾病为主要死因
- D.危害劳动力人口健康

E.农村人口慢性病的死亡率及死亡构成比与城市相比有明显差异

十五、慢性非传染性疾病呈现增长趋势是不随着什么发展

- A.社会经济发展
- B.生活方式改变
- C.危险因素暴露水平增加
- D.城市化进展
- E.运动水平增加

十六、下列关于慢性非传染性疾病描述,错误的是

- A.起病隐匿
- B.简称慢性病
- C.病程长
- D.病情迁延不愈
- E.病因不复杂

(答案见下期本版)

征 稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑释惑》《老药新用》等。欢迎您踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。
邮箱:54322357@qq.com
联系人:杨小玉
电话:(0371)85966391