

你收藏的网红养生秘籍,或是肠胃自杀攻略

□本报记者 陈坤

最近,小红书APP(生活方式平台)上的一篇破万收藏的“窜稀攻略”,让不少人直呼:虽然看不懂,但大为震撼——现在的网红种草吃喝玩乐还不够,连大家的拉屎都操心上了?

实际上,在肠道健康的情况下,通过药物强行促进肠道蠕动,轻则损伤肠胃,重则或诱发结肠黑变病,增加罹患肠道肿瘤的可能。

长期服用减肥药,女子的肠子像煤窑一样黑

近日,西梅、番泻叶、芦荟、大黄、玉油柑、决明子……这些一般人不会特别关注的食物,在网红眼里,成了“排便神药”,在小红书上形成各种“窜稀”套餐,广为传播。此前,某品牌的霸气油柑茶就火遍全网。新时代靓女辣妹,经此洗脑,纷纷以此为减肥法宝。

这些食物确实能促进肠胃蠕动,偶尔食之,也不会有多大影响。但如果长期服用,强行促进肠胃蠕动,久而久之,可能引起肠功能紊乱,引发其他问题。

在福建医科大学附属第一医院消化内科门诊,黄循铷副主任医师就接诊过一位长期吃减肥药的病人。

病人怀疑自己便秘,来做检查。肠镜检查发现,她的肠道像煤窑一样黑。仔细询问后得知,病人半年内一直在服用一种减肥药。

据了解,病人服用的这款减肥药含有番泻叶、芦荟、大黄、麻仁等成分,销售方宣传纯中药没有副作用。起初,病人自认为服药后效果不错,每天都能排便。久而久之,若停药,就无法正常排便。

“病人这种情况考虑为结肠黑便病,结肠黑变病会导致细胞线粒体损伤,可影响病变部位能量代谢,导致肠蠕动减弱,部分学者认为结肠黑变病与结肠肿瘤有关。”黄循铷医生说。

“窜稀”带不走脂肪 每周排便少于3次 应及时就医

据不完全统计,在95后年轻人中,近八成人表示有容貌焦虑。伴生的还有身材焦虑、体重焦虑,不少人出现了对日日排便的执念,由此引发了种种叹为观止的作死操作,例如:把肚子露出来吹吹凉风;吃火锅涮肉,蘸料的油多倒点;吃过期的饮料和食物;喝没烧开的自来水……

黄循铷医生说,门诊中,一些病人的确存在排便困扰。但首先要厘清的是,医学上,并没有把每天排便作为肠道健康的标准。“排毒”、“清宿便”等说法更是没有科学依据。

实际上,就算“窜稀”成功,腹泻带走的只是身体里的水分和电解质,纹丝不动的是脂肪。

因此,首先要科学判断自己是否存在便秘。可以从排便的次数和粪便的性状判断。一般来说,如果一周排便少于3次,或者性状改变,如粪便干结、羊粪样改变等情况,或出现排便时间较长,排便费劲,排便前后腹痛等情况,就要考虑为便秘。

如果发生上述情况,就要去专科就诊。第一,经专科医师询问病史,医师会根据病情选择先做一些初步的检查,如粪便检查、肿瘤指标、甲状腺激素、血常规等。第二,必要时需要做一下肠镜检查,排除肠道器质性病变。

如果病人肠道不耐受,无法行肠镜检查,也可以考虑CT平扫+增强,或钡剂灌肠+X光检查,检查肠壁情况等。

在排除器质性病变后,可考虑为功能性问题。症状较轻的,可以先改变生活习惯。

首先是饮食,可多吃膳食纤维。膳食纤维是在小肠里面很容易消化,能够刺激肠道蠕动的食物。如麦片、绿豆、红豆、蔬菜、水果等,膳食纤维都比较高。少喝酒、少喝咖啡、少吃辛辣刺激食物等。第二要多饮水,而且是主动饮水。一天不少于1.5升。第三,饭后可慢走半小时,促进肠道蠕动。第四,进行排便训练。三餐后可定时排便,逐渐养成一个时间点排便的习惯。

若改善生活习惯后,便秘的问题仍然存在,那么可以在专科医生的指导下,服用一些促肠动力的药物,切忌自行服药或灌肠。

福建医科大学附属协和医院结直肠外科副主任医师徐宗斌也补充,便秘既是一种症状,又是一种疾病。临床上,便秘主要分为三类:结肠慢运输型便秘、出口梗阻型便秘以及两者兼而有之的混合型便秘,主要通过结肠运输实验、排粪造影等影像学检查可以确诊。便秘属于良性疾病,因此外科方面治疗就需要非常谨慎,往往建议需要做重复两次上述检查,内科治疗无效,严重影响到患者工作及生活质量时才考虑手术治疗(有效率约60%~70%)。



杨丽阳:医术在身,内心温暖

在漳州市中医院有这样一名老中医,他不仅医术精湛,而且让人如沐春风。对待每一位病人,总是笑脸相迎,仔细诊治。从医几十年来,深受患者好评,他就是漳州市中医院副院长、主任医师杨丽阳,主攻中医脑病专业,对眩晕、头痛、睡眠障碍、脑血管疾病及中医疑难杂症均有一定临床造诣,获评第二届漳州市名中医。

【圆了儿时梦】

杨丽阳从小家里人比较多,老家缺医少药,如果有什么头痛、发热、拉稀,母亲经常带他们去采草药来治疗。记忆特别深刻的一次是自己得了百日咳,那时候的医疗条件有限,母亲却用采来的中草药治好了自己,从此杨丽阳与中医结缘。长大后,杨丽阳为圆儿时梦想,报考了中医专业,经过多年的潜心钻研,他成为了一名中医师,慕名前来就诊的患者越来越多。而他始终坚持以德修身、以德养性,无论老弱贫富,都一视同仁,热情接待并给予最适合的治疗。他觉得一个好的医生不仅要从医学角度看好病,还要用心聆听患者的心声。他总是想患者之所想,急患者之所急,在保证优质的前提下,尽可能不用多而贵的药材。他如此崇尚医德,既是受父母启蒙,也是工作后受老一辈中医师潜移默化而养成。

【当有温度的医生】

“草木无情,但我们可以当一个有温度的医生,像朋友一样和患者交流,帮助他们解开‘心结’,让他们得到有温度的医疗。”杨丽阳医生擅长用现代医学的概念和科学的数据,加上比喻、拟物的生动语言向患者解释病因病理。就比如为什么有的人“肝火旺”?他解释为:人好比一台车,大脑就是发动机,虽然身体已经躺下休息了,但大脑还

在运转,就好比汽车驻车时没有熄火,发动机还在运转一样,在人体上表现为“肝火旺”。在他的诊疗中,人可能是一台车,也可以是一棵树。又如民间习俗“面瘫不能照镜子”,到底有没有科学依据?杨丽阳医生的解释是:面瘫患者照镜子时,瞧见自己扭曲的容颜,悲喜交集有可能进一步加重面部肌群损伤。



在从医过程中,杨丽阳发现很多疑难杂症都与患者心理障碍有关,这让病人十分痛苦,对其生活、家庭、工作影响很大。因此杨丽阳决定对此类疾病进行深入研究,他运用中医朴实的唯物主义辩证法,秉承因时、因人、因地的“三因学说”,为每位患者制定了个性化诊疗方

案,取得了良好疗效,获得了广泛赞誉。

【坚持“两条腿走路”】

哪里疗效好病人就去哪儿。疗效是包括精神和生理健康的效果,疗效是医学的根本宗旨与归宿,医学若没有疗效,就没有生存与发展的空间,中医学数千年的发展,靠的就是疗效。作为一名中医,杨丽阳认为那种“全盘否认西医”的观点,在临床实践中是不现实和行不通的。例如对急危重患者救治,他会优先选用西医方法稳定患者生命体征,后期运用中西医结合方法治疗病人提高疗效。中医学要存在要发展,疗效是根本,要中西并重,坚持“两条腿走路”。

日复一日,杨丽阳不仅形成了自己的诊病特色,还时时牢记着作为一名医务工作者所肩负的使命,兢兢业业,竭尽所能,做好这一份并不普通的工作,把自己最美好的30余年青春时光都献给了医生这个岗位。在同事眼中,杨丽阳获评第二届漳州市名中医,可谓实至名归。

(黄洁 游章友 苏惠红)

