



原为“通便养颜” 不料肠子黑变

□特约作者 王雯 通讯员 林娟 孙东杰

便秘有多痛苦,大概只有经历过的人能懂。

也正因为这样,便秘的人会尝试各种各样的缓解方法:疯狂吃香蕉、吃泻药、喝酸奶、做肠胃操,甚至还有不少人吃上各种“排毒通便”保健品……



■指导专家 福建省医学会消化内镜学分会主委、联勤保障部队第九〇〇医院消化内科主任医师 王雯



结肠为何黑变

福州30多岁的小娜(化名)常年患有便秘,为了治疗便秘,她服用了网购的“养颜通便”保健品。

刚开始便秘有所好转,但过了一段时间,便秘情况却更严重了。

小娜来到第九〇〇医院内镜中心检查,被检查结果吓了一跳:

肠镜下可以看到,她的结肠已大范围发黑,呈现豹纹和蛇皮样花纹。

“你这是结肠黑变病。”我告诉小娜,她的结肠出现这样的情况,和她长期服用网购的“养颜通便”保健品有关。

大家熟知的番泻叶、芦荟、大黄、通便灵、麻仁丸等泻药就含有蒽

醌类成分,研究认为,服此类药9~12个月可发生结肠黑变病。许多排毒养颜保健品虽然打着健康草本旗号,但所含植物成分里大多也含有蒽醌类成分。

结肠黑变病通常无特异性症状,主要有腹胀、便秘及排便困难,少数患者有下腹部隐痛及食欲欠佳等。需要重视的是,部分患者可伴发结肠息肉甚至结肠癌。

门诊中,一些病人的确存在排便困扰。我首先要为大家厘清的是,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。

每周排便少于3次应警惕

便秘可以表现为排便困难、排便次数减少、粪便干硬。

其中,排便困难包括排便费力、排出困难、排便不尽感、肛门直肠堵

塞感、排便费时和需辅助排便。

排便次数减少指每周排便少于3次。当上述症状持续6个月以上可称为慢性便秘。

春节后容易发生便秘

春节期间很多人生物钟紊乱,吃喝、睡觉不规律,加上大鱼大肉,节后更容易发生便秘。

在此提醒大家,预防便秘,平时要注意以下几点:

建立良好的排便习惯

可在晨起和餐后2小时内尝试排便,排便时需集中注意力,养成良好的排便习惯。

蹲位排便时直肠肛角变大,直肠管腔变直,排便时间缩短,改善排便费力情况。

老年人等不宜久蹲人群,可借助放置脚踏凳来调整排便姿势。

调整生活方式

膳食纤维可留住肠腔水分并增加粪便体积,每日摄入量推荐量为20~35g。

充足的水分摄入可增强

膳食纤维的通便作用,推荐每日1.5~2升液体摄入。

规律运动可缩短肠道传输时间、利于通便,一般推荐运动量为30~60分钟/天,至少2次/周。

腹部按摩及提肛运动

腹部按摩:双手重叠从右腹开始顺时针方向按摩,由慢到快,从轻到重,促进消化道活动。

提肛运动:即收缩一放松—收缩肛门肌肉,可增加肛门的功

药物治疗

长期便秘无法缓解时,建议进一步就诊检查,根据情况使用泻药(如乳果糖、聚乙二醇等)、胃肠促动力药、调节肠道菌群等药物缓解症状。

这种“肥胖”叫“上肢淋巴水肿”

术后3年 六旬阿姨手肿得像猪蹄

福州60岁的王阿姨(化姓)不幸患上左侧乳腺癌,随后接受了左乳全切除术和左腋窝淋巴结清扫术,并在术后进行了化疗、放疗和内分泌治疗。

可没想到,术后3年,王阿姨突然发现左手越来越“胖”,最夸张的时候胖得像个猪蹄。此外,还伴有患肢的沉重、酸痛、皮肤紧绷、膨胀等感觉,同时反复发作淋巴管炎,严重影响王阿姨的生活质量。

好在,王阿姨及时就诊,接受综合消肿治疗,左上肢淋巴水肿明显消退。

短至3个月长至20年 都可能发生

吴秀凤指出,乳腺癌术中除了切除乳房及肿块的部位,一般常规需要进行腋窝淋巴结的清扫,在清扫腋窝淋巴结的时候,可能会结扎了淋巴管,导致淋巴回流的受阻,淋巴液流出到组织间隙,使得患肢或者胸壁组织肿胀。

另外,有一些患者进行手术以后,可能还需要进行局部的放疗,而放疗会引起肌肉纤维组织压迫静脉或者是淋巴管,从而影响回流导致水肿。淋巴水肿严重的上肢极易反复发生链球菌感染,形成淋巴管炎和蜂窝织炎,而后者又加重上肢淋巴水肿。

此外,如果在术后康复期剧烈上肢运动、劳累、上衣过紧等不当生活方式,也是导致淋巴水肿发生的原因。

手术后3周内轻微的肿胀是正常的,随着伤口愈合和适当的活动后逐渐缓解。

乳癌术后的淋巴水肿大多发生在术后3个月至20年,在此期间任何时间段都有可能发生淋巴水肿。



只能缓解 无法治愈

淋巴水肿早期通常伴有患肢的沉重、酸痛、皮肤紧绷、膨胀等感觉,按压上肢皮肤有酒窝征,测量上肢任意部位周径较健侧增加2厘米为水肿。

目前临床上还没有针对淋巴水肿的特效药,现有的治疗方法只能缓解症状,不能彻底治愈,且水肿容易反复,需要患者长时间甚至是终身的治疗。因此,在术后积极预防,尽早识别和处理淋巴水肿才是改善预后的关键。

这些生活细节请记牢

1.避免穿紧身的衣物,如内衣、吊带、束身衣等;

2.避免穿戴过紧的首饰,比如项链、戒指等;

3.避免过度劳累,患侧手臂避免背包、提行李或搬运重物;

4.避免热水长时间浸泡,以及尽量避免日光浴和汗蒸桑拿等;

5.避免损伤及感染,比如注意蚊虫叮咬,一旦出现上肢水肿应及时求助医生。

福建卫生报

健康大使

健康大使邀你一起关注“福建卫生报”

本期嘉宾

吴秀凤 副主任医师
福建省肿瘤医院乳腺外科

□本报记者 刘伟芳

《2021中国乳腺癌患者生存质量白皮书》显示,有71.3%的患者进行了腋窝淋巴结清扫,其中有3.7%的患者出现患侧严重的水肿,49.8%的患者在日常提、搬杂物方面存在限制。

患侧上肢淋巴水肿是乳腺癌患者手术治疗后的主要并发症之一;发生率约为20%~40%。淋巴水肿一旦发生,不容易处理,因此,预防乳腺癌术后的淋巴水肿尤为必要。