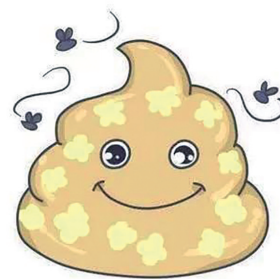


从粪便看健康

□ 广西国际壮医医院 黄庆华



粪便是羞于启齿的人体排泄物,但却是一个很好的身体健康状况的直观指标!健康的粪便,水分约占75%左右,其余是固体物质,大多是蛋白质、无机物、脂肪、未消化的食物纤维、脱水的消化液残余,以及从肠道脱落的细胞和细菌坏死分解产物,人体肠道有大量细菌,大概有400种之多,每克大便约有1千亿个细菌,菌群的稳定也起到抑制外来致病菌的作用。

布里斯托大便分类法根据粪便性状分为7种类型:第一种坚硬如羊粪状,各自分开。第二种状似麻花,表面凹凸。第三种状似香肠,但表面有裂纹。第四种状似香蕉,软且表面光滑。第五种棉花糖状,边缘清晰,柔软,易通过肠道。第六种松软成糊状,边缘不齐。第七种是水样便,无固体块。第一和第二种表示有便秘,第四种是理想的便形,第五至第七种则代表可能有腹泻,新生儿正常是第六型。

粪便的颜色、质地与饮食相关

进食物会改变粪便颜色。通常而言,粪便多见黄色、黄褐色、墨绿色等颜色。食物纤维通

常不被人体消化吸收,常见的植物纤维含量较高的如玉米、番茄皮、果皮、菠菜、红心火龙果等,进食后就会排出相应颜色的粪便。

部分食物进食后粪便呈黑色或者血红色,如进食动物血、肝脏等含铁多的食物也可使粪便呈黑色,服用铋剂、炭粉以及某些中药也会使粪便变黑,但一般为灰黑色无光泽。

如果是软而散的粪便一般是食物中不可溶纤维比较多,成形的相对苍白的粪便可能是食物中可溶纤维较多,在肠道停留的时间较短,过硬的粪便有可能是食物纤维不够。

粪便性状异常提示身体状况

1. 灰白色粪便:各种原因所致的胆道阻塞病人会排出灰白色的粪便,医学上称陶土色样便。此外,进食牛奶过多或糖过少,粪便也可呈现灰白色,质硬,

并伴有臭味。

2. 柏油样粪便:粪便黑而发亮,似柏油,多见于胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎所致的出血。

3. 鲜红色血便:血色鲜红,不与粪便混合,仅黏附于粪便表面,或于排便后有鲜血滴出或喷射出,提示为肛门或肛管疾病,如痔疮、肛裂、肠息肉和直肠肿瘤等引起的出血。

4. 绿色粪便:若粪便呈绿色,粪便量少,黏液多,多见饥饿性腹泻。

5. 蛋花汤样便:病毒性肠炎和致病性大肠杆菌性肠炎的病人常常出现蛋花汤样便。

6. 豆腐渣样便:常常见于霉菌引起的肠炎。

7. 水样便:多见于食物中毒和急性肠炎。

8. 泡沫样便:偏食淀粉或糖类食物过多时,可使肠腔中食物增加发酵,产生的大便呈深棕色的水样便,并带有泡沫。

9. 奇臭难闻粪便:偏食含蛋白质的食物过多时,蛋白质不能充分地消化吸收,再加上肠腔内细菌的分解代谢,往往使粪便奇臭难闻。

10. 鼻涕样黏液便:提示肠道炎症,若是黏液脓性血便,常见于细菌性痢疾、空肠弯曲菌肠炎。

11. 洗肉水样血便:粪便如洗肉水样且有特殊的腥臭味,见于急性出血性坏死肠炎。

12. 果酱样便:暗红色果酱样便见于肠套叠或阿米巴痢疾。

13. 铅笔一样细的粪便:提示通过大便的空间变小,警惕肠癌可能。

如何判断排便正常与否

判断排便是否正常,最好的办法是看是否影响生活质量。粪便次数正常,过程顺利,无腹部胀满或者其他不适,不影响生活工作社交,或者有便意时,由于不可抗拒因素也能等候片刻,

而不是无法忍耐,这些都属于正常排便范畴。

中医的饮食观

中医认为,脾胃为后天之本。人出生以后生长壮老已均与脾胃有关,食物通过胃的受纳、消化、腐熟,再经脾的化生,运输至全身五脏六腑、四肢百骸、筋骨皮毛,保障人体生命活动的正常运行,故称“脾胃为后天之本”。《黄帝内经》记载“五谷为养,五果为助,五菜为充,五畜为益”,谷物(即主食,包括稻、麦、玉米、黄米、高粱、豆类等)是人们生存的根本,而水果、蔬菜和肉类等都是作为主食的辅助、补益和补充,这就要求饮食结构荤素搭配合理,要想保持健康,饮食还要不甜不咸,有粗有细,少吃多餐,平时养成主动饮温水的好习惯。

六经辨证:感冒中医解读

□ 广西医科大学附属武鸣医院 尹江平

在日常生活中,感冒似乎是一种司空见惯的小病。但你是否曾对同一症状的感冒,为何在某些人身上几天就能好转,而在另一些人身上却迁延不愈感到好奇?这恰恰是中医六经辨证理论可以为我们揭开的谜团。通过深入理解感冒在中医的分类和成因,我们可以更好地照料自己和家人,助力他们更快地摆脱感冒的困扰。

中医六经辨证

中医的六经辨证,简而言之,就是依据疾病的性质将其划分为六种类型。针对这六种类型,采取不同的治疗方法。这六种类型分别是太阳经、阳明经、少阳经、太阴经、少阴经和厥阴经。每种类型都有其独特的症状,成因以及特定的治疗方法,凸显了中医的个体化治疗原则和整体观念。

六经辨证治疗感冒的方法与实践

了解感冒的六经辨证类型及其成因后,下一步是选择合适

的治疗方法。中医六经辨证治疗感冒的方法主要基于以下原则。

1. 太阳经感冒的治疗:太阳经感冒的症状主要包括发热、头痛、流涕等。治疗太阳经感冒的关键在于解表散寒,常用的中草药有麻黄、桂枝等。通过发汗解表,驱散体表的寒邪,从而达到治疗的目的。

2. 阳明经感冒的治疗:阳明经感冒的常见症状包括高热、口渴、便秘等。治疗阳明经感冒的关键在于清泻阳明,常用的中草药有石膏、知母等。这些药物具有清热泻火的作用,能够清除体内的热邪,缓解阳明经感冒的症状。

3. 少阳经感冒的治疗:少阳经感冒的症状主要包括寒热往来、口苦咽干等。治疗少阳经感

冒的关键在于和解少阳,常用的中草药有柴胡、黄芩等。这些药物具有疏肝理气、和解少阳的作用,能够帮助身体调节气机,缓解少阳经感冒的症状。

4. 太阴经感冒的治疗:太阴经感冒的症状主要包括食欲不振、腹胀腹泻等。治疗太阴经感冒的关键在于健脾和胃,常用的中草药有苍术、厚朴等。这些药物具有健脾消食、燥湿理气的功效,能够调理脾胃功能,改善太阴经感冒的症状。

5. 少阴经感冒的治疗:少阴经感冒的症状主要包括无汗、四肢厥冷等。治疗少阴经感冒的关键在于温阳散寒,常用的中草药有附子、细辛等。这些药物具有温阳散寒的作用,能够温煦机体阳气,缓解少阴经感冒的症状。

6. 厥阴经感冒的治疗:厥阴经感冒的症状主要包括寒热交替、呕吐等。治疗厥阴经感冒的关键在于调和肝脾,常用的中草药有芍药、柴胡等。这些药物具有疏肝解郁、调和气血的作用,能够帮助身体调和肝脾,缓解厥阴经感冒的症状。

在实践中,选择合适的药物治疗应根据个体情况和病情进行综合考虑。除了药物治疗外,中医还强调整体观念和预防为主的原则。通过调整生活习惯、增强体质和免疫力,可以预防感冒的发生。在治疗过程中,也要注意忌口,避免食用辛辣、油腻等刺激性食物,以免影响药效。对于严重的感冒症状,应及时就医,以免延误病情。

中医治疗感冒的优势与注意事项

中医治疗感冒的优势在于其独特的整体观念和个体化治疗原则。通过细致辨析感冒的不同类型,我们可以更精确地洞察病因,从而选择最适合的治疗方法。此外,中医还特别强调预防为主的治疗理念,通过调理身体、增强抵抗力,有效预防感冒的发生。然而,在选择中医治疗时,我们也必须注意一些关键事项。

必须严格遵从医嘱,不可擅自更改药方或剂量,以免影响治疗效果。在治疗过程中,要特别注意忌口,避免食用辛辣、油腻等刺激性食物,以免与药物产生不良反应。对于严重的感冒症状,应及时就医,以免延误病情。

通过了解感冒的不同类型及其成因,我们能够更加精准地照顾自己和家人的健康,选择恰当的治疗方法,从而迅速摆脱感冒的困扰。同时,我们也应深刻认识到中医的博大精深和神奇疗效,积极推广和传承这一宝贵的医学文化。

急性心梗并发症的识别与处理

□ 四川省威远县人民医院重症医学科 余雪梅

根据相关调查研究发现,过往急性心梗在中国属于低发病例,但是近年来由于生活节奏加快,生活不规律导致发病趋势持续上升。由于很大一部分人忽略了急性心梗的某些早期征兆,而耽误治疗时间,最后发展成急性心梗,最终威胁到自己的生命安全。当身体出现一些异常表现,比如头晕、头痛,心口疼等,一定要引起重视。因此学会准确、及时地识别急性心梗的5大致命并发症,早发现并及时治疗,尽可能避免心梗发生,对心梗的治愈率提高非常重要。

什么是急性心梗

急性心肌梗死主要是由于患者心肌细胞持续性缺血最终坏死,这类病症多发于四十岁以上中老年人群。以下几种原因容易引发急性心梗:过度劳累,特别是从事脑力劳动的中青年

人群,睡眠不足等,都会加重心脏负担,这就是为什么生活中经常会听到很多年轻人因为高强度熬夜加班,导致冠状动脉痉挛,引发急性心肌梗死。生活和工作压力过大,人体长期处于一种精神高度紧绷的状态,会导致人体分泌超正常水平的肾上腺素,引起血管收缩、血压上升,从而引起心梗发作;冠状动脉发生病变,导致管腔内血栓形成或者动脉持续性痉挛会引发急性心梗;很多老年患者因便秘用力也易引发心梗,但是目前大部分老年患者还没有引起重视。

急性心梗有哪些致命的并发症

急性心肌梗死的五大并发

症有:

1. 心脏破裂:通常情况患者发现心脏破裂是在急性心梗病发后1~2周左右,主要是由于梗死部位心肌坏死,变得没有弹性,加上心脏持续跳动,就导致心脏发生破裂。血液由心脏破裂部位进入心室,造成心包积液,引起心衰,可能危及患者生命。如果一旦发生这种情况,患者一般只能存活几天至几个月。

2. 心力衰竭:一般在心梗发生几个小时之后,患者会出现心力衰竭的症状。主要因为患者心肌细胞持续坏死引起心肌结构改变,影响心肌泵血功能。导致身体无法进行完整的血液循环,患者会出现呼吸急

促困难、咳嗽等症状。对于过往有陈旧性心梗、糖尿病、高血压病史的患者,心衰的发生率会相应增高;

3. 心律失常:患者在发生心肌梗死后,心脏供血功能会出现异常,心肌细胞因持续性缺血而慢慢坏死,就会引起心律失常,此时一定要及时接受治疗,避免病情进一步恶化成室颤从而危及生命。

4. 心肌梗死综合征:据相关人员调查研究发现综合征的发病率相对较低,常于心梗发作后的几周或者几个月出现,具有易反复发作的特征。具体症状有胸膜炎或者肺炎等,同时患者会伴有胸痛或者

发热的情况。

5. 动脉栓塞:心梗发作1~2周之后患者可能会出现肺动脉栓塞的病症,主要是因为下肢静脉血栓脱落导致。

急性心梗的日常预防

生活中保持良好的生活作息,避免因食用高脂肪食物、暴饮暴食等不好的饮食习惯,导致血脂浓度升高,在冠状动脉内形成血栓,从而引发心梗;大量运动和情绪过于激动后会增加心脏耗氧,引起血压升高,如果出现乏力、头晕、昏厥等症状,建议尽快卧床(或者就地躺平)休息;对于有陈旧性心梗、高血压、糖尿病的患者尽量时刻监测血压,使血压保持在正常范围值之内;准备一些常用药物,比如救心丸、硝酸甘油之类,可以用来缓解胸痛、胸闷等早期症状,但是此类药物不能直接治疗急性心梗,具体用药需遵医嘱。