



/名医档案/

邢春根：苏大附二院普外科主任、主任医师、教授、博士研究生导师，擅长普外科各类疾病的诊治，尤其是胃肠道恶性肿瘤的规范化治疗。

专家门诊时间：三香院区（周一上午、周五上午）

便秘要看几个症状

在门诊上，消化科医生经常会遇到觉得自己便秘了的患者，他们认为一天一次排便才是正常的。如果不是这样，就是自己的“便便”出现了问题。

但是医生却说，便秘和腹泻，都不是简单以次数来判断的。要判断自己是不是便秘，要从大便的颜色、形状以及自己的感觉来看。

专家介绍，近3个月内至少四分之一的排便有下列特点中的两点或两点以上才能算是便秘：排便感到费力、排便为块状便或硬便、排便有不尽感、排便有肛门直肠梗阻感/阻塞感、排便需以手法帮助（如以手指帮助排便、盆底支持）；每周排便 <3次，不使用轻泻药时几乎无松软便。如果只是三天排便一次，但是每次排便的时候都很轻松通畅，大便的形状颜色也都很正常，那只能说是肠道的运行速度比较慢，并不能说自己得了便秘，不需要很紧张。

饮食、生活、锻炼，影响了肠道健康

专家介绍，肠道问题的最根本的原因，主要是不健康的生活习惯：饮食不规律、吸烟、嗜酒、不运动。

想缓解便秘？可不能光靠泻药

肚子胀胀地不舒服，只进不出不通畅。你是否有过或正在经历这样的苦恼？国庆长假期间，由于生活作息时间的改变、饮食习惯的改变，很容易会让你“拉不出来”。很多老人都把自己的这个问题看作难以启齿的问题而选择自己买泻药来解决，殊不知这样只能让问题越来越严重。

文/本报记者星华

经常在外就餐容易导致摄入的油和盐过多，时常饥一顿饱一顿会给肠道和胃造成负担，而挑食容易导致营养不均衡。作息时间的不规律、工作或生活压力大也会造成了肠道不健康的问题，并且变得暴躁、易怒、情绪低落。

此外，外部因素也会影响肠道健康，长时间使用电脑等电子设备可能会造成肠道不循环，进而影响肠道健康。有的人在国庆假期里，在家里一躺就是一天，有长期处于空气不流通的环境里，这些因素都会影响肠道菌群的失调。

此外，对于很多老年人来说，牙齿脱落，进食少而精细，胃肠蠕动功能下降，肠道菌群紊乱，安眠药、降压药等药物作用的影响，糖尿病、甲减、雌激素水平疾病因素的作用，以及孤独、社会交往及运动减少和对泻药如麻仁丸、润肠丸的依赖，都会加重便秘。

泻药不是万能药

专家介绍，很多人在遇到便秘的情况时，会选择去药店买番泻叶、果导、大黄等泻药来缓解他们的便秘情况。这在专家看来也是不可取的。

专家介绍，长期使用泻药，会让肠道产生耐药

性，同时，肠道的动力会减弱，造成更严重的便秘。而还有些人选择喝酸奶来缓解便秘。专家介绍，在医学上，益生菌确实对肠道有促进作用，但是当益生菌做成饮品之后，事实上其中的功能非常有限，对缓解便秘作用并不大。

要想“拉得畅”，饮食运动来帮忙

- 1、注意饮食：三餐营养要均衡，每天保持食物的摄入量，不要少吃，也不要暴饮暴食，饮食不可过于精细，多吃粗粮和杂粮，有利于大便在肠道内运行。
- 2、参加运动：不要总是宅在家里不出去，多参加体育活动有利于增强体质，促进肠胃活动，从而使粪便下行顺畅，长期坚持，便秘可以得到改善。
- 3、养成良好的排便习惯：每天定时大便，大便时切忌看书读报，这会无形中拖长排便时间。切忌忍便，有了便意要及时如厕，不要由于手头较忙就故意忍便，长期忍便会造成便秘。
- 4、调节情绪：便秘病史长，往往试用了多种方法治疗都很难奏效，病人心浮气躁，对疾病的治疗丧失了信心，治疗上往往半途而废。患者应保持良好的心态，有耐心、有信心，坚持多个疗程系统治疗。

耳鸣是怎样引起的？

医生关照：微信视频号 梓约健康
嘉宾：刘济生 苏大附一院党委书记、院长、耳鼻咽喉科主任医师、博导

耳鸣算不上是病，它只是一个症状，可能是很多疾病所表现出来的一个症状。最常见的是耳朵本身的疾病，耳朵的炎症、美尼尔氏病、听神经瘤、咽鼓管功能障碍等，这些而本身的疾病可能引起耳鸣。另外，耳朵周边的一些疾病也可能引起耳鸣，比如鼻窦炎、颞合关节炎、还有颅内病变、脑功能蜕变等。此外，全身性疾病，像三

高：高血脂、高血压、高血糖也可能引起耳鸣。焦虑症、抑郁症、睡眠障碍也可能引起耳鸣。

对于年轻人偶发的耳鸣，一过性的，没有关系，不必紧张。如果是耳鸣发作频率高、持续时间长，给你的影响很大，又是高音调持续性伴有听力下降，有眩晕，出现这些情况一定要及时到医院检查。

FM91.1《天天健康》预告

10月8日(周六)
大医生来了：关爱心肌
嘉宾：马雪兴 苏州市立医院北区心内科主任医师
10月9日(日)
中医侃侃：白露养生
郝冬林 苏州市中医医院风湿免疫科副主任中医师
10月10日(周一)
超健康学院：世界精神卫生日
嘉宾：李哲 苏州市广济医院 睡眠障碍科主任、副主任医师；袁光达 苏州市立医院东区胸外科主治医师
10月11(周二)
大医生来了：世界镇痛日

嘉宾：金晓红 苏大附一院疼痛科科长主任、主任医师
10月12日(周三)
超健康学院：你的关节灵活吗
嘉宾：杨惠林 苏大附一院骨科主任、主任医师、教授、博导
10月13日(周四)
大医生来了：介入公开课
嘉宾：朱晓黎 苏大附一院介入科主任、主任医师、教授、博导
10月14日(周五)
成长没烦恼：类风湿关节炎
嘉宾：沈芸妍 苏州大学附属儿童医院肾脏免疫科主治医师
直播时间：周一到周五9:00-10:00

保持社交安全距离

≥1M

遵守“一米线”，在排队、付款、交谈、运动、参观时，保持1米以上社交距离。

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作