

## 你现在还认为便秘是小事？

◎平顶山市中医医院肛肠科主治医师 郭海燕

### 一、什么是便秘？

1.排便费力：便秘最常见的症状。  
2.排便时间间隔延长：每天排便一次或每两天排便一次，都算是正常。排便间隔时间如果大于3天，那就有问题。

3.排便不净感：就是排便不爽，排便后仍自觉没排干净，仍有便意，可能一天排便多次。

4.排便费时：每次排便时间大于10分钟，这就算是异常了。

总之，便秘的表现在于排便次数减少（每周少于3次）、粪便干硬和排便困难。

### 二、便秘有哪些危害？

1.易诱发肛周疾病：肛裂、痔疮、直肠炎及溃疡等都由便秘引起，常是双向影响，便秘引发肛周疾病，肛周疾病再次影响排便，形成恶性循环。

2.加重心脑血管疾病：家里有老人的注意了，老年便秘患者如果本身患有心脑血管疾病，排便困难易使血压升高，机体耗氧量增加，很容易诱发脑溢血、心绞痛、心肌梗死等。

3.造成心理、精神障碍：长期便秘会使人变得焦虑，给生活和工作带来很大影响，严重影响生活质量。

4.造成胃肠功能紊乱：由于长期便秘会造成消化功能紊乱，食欲减退，加上身体内的废物排不出去，易造成口臭、口苦、嗝气、腹痛等疾病，与别人日常交流都感到尴尬。胃肠功能紊乱会导致皮肤粗糙无光泽，暗斑、色素沉着等，影响容颜。

5.导致大肠癌：慢性便秘患者由于大肠黏膜与致癌物质（代谢产物毒素）长期不断接触，身体机能低下时就可能发生癌变。研究表明便秘是诱发大肠癌的主要因素之一，据统计严重便秘患者约10%患有结肠癌。

### 三、便秘还用治？

很多人认为便秘吃泻药、香蕉，或者用开塞露就行了，其实滥用泻药会造成以下危害：

1.加重便秘。长期服用泻药会导致肠道产生依赖，肠道蠕动脱离泻药无法实现，甚至由功能性病变发展为难治的器质性便秘。

2.导致结肠黑变病。刺激性泻药几乎都含有“蒽醌类化合物”，摄入过多会对肠壁产生刺激，经过一系列化学反应及细胞坏死、吞噬的过程，形成色素沉着，使肠表面变成黑色。这种改变可能会增加患结肠癌的风险。

### 四、如何预防和治疗便秘？——到正规肛肠科就诊。

1.更专业：个性化的治疗更具针对性。每个人的便秘成因不同，专科医生辩证论治后，患者可选择服用相应的中药或者中成药治疗。乱用药只会越来越堵。

2.更方便：先进的结肠水疗让水分、药物直达病灶，设计更人性化，疗效确切，有效避免一般操作的不适及危险性。

3.更科学：生物反馈治疗、磁疗直接作用于盆底，安全有效，控制疾病复发。

4.更有效：严重便秘者可住院中西医结合诊治，详查病因，全面治疗。

### 五、出现以下情况需及时就医：

①以前不便秘，最近开始便秘。②以前便秘，最近无明显原因明显加重。③排便带血、黏液或大便明显变细，出现沟槽等。④排便排不干净，很可能是直肠炎症甚至肿瘤。⑤伴腹胀、腹痛、恶心、呕吐。⑥经过饮食、运动等调节无改善，吃药效果不佳。⑦近期明显消瘦、贫血，要及时检查是否有糖尿病、甲亢、肿瘤等。

## 日常口腔健康保健

◎中国人民解放军联勤保障部队第989医院平顶山医疗区麻醉科 段海莉

口腔健康的维护通常包括诊室预防与治疗和个人日常口腔维护两部分。日常口腔维护是我们保障口腔健康最基础、最重要的一项工作，主要手段就是刷牙！

刷牙方法主要分为圆弧刷牙法和巴氏刷牙法。圆弧刷牙法是最容易为儿童学习理解和掌握的方法。成人最常用的是巴氏刷牙法，建议选择软毛牙刷，将牙刷与牙长轴呈45°角指向根尖方向，按压使刷毛一部分进入龈沟，一部分铺于龈缘上，用轻柔的压力使刷毛在原位做前后方向短距离的水平颤动10次，每次刷2至3个牙。刷牙时舌腭面可将牙刷垂直做上下拂刷。

刷牙方法不当会引起各种不良后果。常见的不当刷牙方式包括横着刷牙、暴力刷牙，这会导致牙龈退缩、牙齿颈部楔状缺损，甚至会出现牙齿敏感等症；刷牙时长、频率不当也会造成牙齿和牙周问题，常见的有“齶齿”和牙结石，牙结石沉积在牙齿表面会逐渐造成齿缝增大、牙龈出血、红肿、萎缩、食物嵌塞等一系列牙周病问题，严重的会形成牙齿松动，甚至脱落。

在日常生活中，除了刷牙外，人们对口腔健康维护的认识也存在误区和偏差，以下是常见的关于口腔保健的误区：

误区一：洁牙可以让牙齿变白？

真相：当然不是，洁牙是清理牙齿表面的牙结石和菌斑，并不能把牙齿变白。着色牙是我们口腔中常见的疾病，根据病因不同可分为内源性着色牙和外源性着色牙。内源性着色牙指由于受到疾病或药物影响导致牙齿结构发生变色；外源性着色牙主要指由于食物、饮料中的

色素沉积在牙齿表面引起的牙齿着色，牙齿内部结构完好。针对不同的着色原因，牙齿变白的方法也有所不同。部分内源性着色牙可通过漂白法使牙齿变白，外源性着色牙可通过喷砂去掉牙齿表面色素使牙齿变白。

误区二：每天刷牙就不用洁牙了？

真相：每天正确刷牙可以清理牙齿表面的细菌、食物残渣，进而减少牙结石的形成和附着，但是由于口腔解剖结构的限制，有些部位是容易形成结石并且牙刷无法有效清理的，需要专业医师使用专科器械进行清理，因此定期检查并洁牙是很有必要的。

误区三：牙不能经常洗，洗松了说话漏风？

真相：当患有牙周病时牙齿周围牙槽骨发生吸收导致牙齿松动，而牙结石形成并附着在牙面上会将牙齿连接在一起达到“固定牙齿”的作用，洁牙去除牙结石后，失去了牙结石的“保护作用”，牙间隙暴露，产生洁牙导致牙齿松动和说话漏风的错觉。

误区四：洁牙后特敏感！怕凉也怕热！

真相：(1)牙结石会导致牙龈退缩，洁牙去除牙结石后裸露的根面没有了牙龈的保护，从而产生敏感，针对这种情况我们可以使用脱敏牙膏以保护牙齿。(2)洁牙操作不规范，器械接触正常牙齿组织导致牙齿损伤，因此需要到正规医疗机构洁牙。口腔健康是身心健康的重要标志，保护牙齿、维护口腔健康不容忽视。用微笑打动每一颗温暖的心，绽放你的魅力，从牙齿开始！

## 精液不液化是怎么回事？

◎中国人民解放军联勤保障部队第989医院平顶山医疗区泌尿外科 翟松锋

今年33岁的李某是一名办公室职员，婚后5年妻子始终未受孕，家人一直以为是妻子的问题，到各大医院检查过，也吃了不少偏方药，仍无效果。近日，在妻子及父母的催促下，李某到医院检查，被确诊为精液液化时间明显延长合并严重前列腺炎。经过医生一番讲解，李某才明白妻子一直不孕原来是自己精液不液化导致的。

那么，什么是精液不液化呢？正常情况下，男性的精液在刚射出体外时呈液化状态，在短时间内会凝固成胶冻状或凝块状，10到30分钟后，精液会逐渐液化成水样液体。这个过程就是精液液化，属于正常的生理现象。如果精液排出体外超过30分钟仍呈胶冻状，属于液化时间延长；超过60分钟仍不液化，称为精液不液化。

精液液化的主要因子是前列腺分泌的蛋白分解酶、溶纤蛋白酶，这两种因子可以使富含凝固酶的精液终未液化。当精囊或前列腺发生炎症，可使以上因子的分泌发生障碍，造成凝固因子增多或液化因子减少，失衡形成精液不液化。导致这种失衡的原因可能与前列腺炎、精囊炎、生殖道感染、微量元素如镁、锌的缺乏、抗精子抗体的产生、精索静脉曲张以及年龄、焦虑、抑郁等有密切关系。由于精液中缺少具有促进精子

液化功能的酶，精液射入阴道中处于凝固状态，使得精子发生凝集或制动，减缓或抑制了精子的正常运动令其不能通过宫颈，妨碍与卵子结合而导致不育，因此精液不液化是导致男性不育的重要原因之一。

精液不液化的治疗主要有西医和中医治疗，由于个体差异，用药不存在最好、最快、最有效，除常用非处方药外，应在医师指导下用药。常用的西医治疗方法有抗生素类治疗、睾酮或绒毛膜促性腺激素治疗、蛋白锌制剂治疗、玻璃质酸酶治疗等。

另外，此病也可采用中医治疗。中医认为“湿热”“痰浊”是精液不液化的主要病因，而湿热痰浊蕴结、瘀滞精室是其主要病机。大致可分为以下症型：1.肝郁气滞：精液黏稠不液化，睾丸胀痛，舌红苔黄脉弦数。代表方：丹栀逍遥丸。2.痰瘀阻滞型：精液黏稠不液化，伴会阴、少腹部隐痛，射精不畅脉细滑或细弦。代表方：二陈汤合失笑散。3.肾阳不足：精液黏稠不液化畏寒肢冷腰酸膝酸软，小便清长或性欲低下，代表方：右归。4.阴虚火旺：精液黏稠不液化，口干咽燥，失眠多梦，性欲旺盛但易早泄，甚者阳痿不举，舌红少苔或脉细数。代表方：知柏地黄汤。

## 磁共振检查安全吗？

◎平煤神马医疗集团总医院放射科 刘淑娜

因为不少人谈“核”色变，核磁共振检查技术现在已更名为磁共振成像检查，实际上磁共振检查与核辐射无关。

原核磁共振的“核”来源于核磁共振成像原理，主要是根据人体组织中的氢核（氢质子）在主磁体内的静磁场中受到特定频率的射频脉冲激励发生磁共振现象，终止射频脉冲后，质子在弛豫过程中发出磁共振信号，经过对磁共振信号的接收和处理，最终转换为我们肉眼可见的磁共振图像。由此可见核磁共振中“核”的来源是我们人体组织中的氢核，与核辐射毫无关联，所以对人体没有电离辐射损害。

磁共振检查对人体有影响吗？毫无疑问是有的。磁共振检查过程中需发射射频脉冲，作用于患者机体，可能会出现对身体产生加热、神经刺激作用等。通常在医疗上应用会磁共振无害，但物理学能量作用会对身体产生潜在的影响，对人体健康无影响，但无疾病时仍建议患者尽量避免检查。医学规定怀孕3个月内孕妇应尽量避免磁共振检查，

考虑到怀孕早期胎儿在重要的生长发育阶段，以免影响胎儿

生长发育。

有磁共振检查禁忌证的患者是不能进行磁共振检查的。比如心脏起搏器，除少数明确表明可以做磁共振外，绝大多数装心脏起搏器的患者均不能做磁共振检查，检查可能导致心脏起搏器失灵，病人有心脏骤停的危险；金属异物，在磁场作用下有可能造成患者二次伤害；相对禁忌证，比如冠脉支架、关节金属置换、烤瓷牙情况，均需根据材质情况对具体问题进行分析，最好告知医生，让医生评估是否可进行核磁共振检查；女性患者需关注体内是否存在节育环，也应告知工作人员，有金属节育环的不适合做磁共振检查。检查过程中患者必须严格制动，故神志不清、幽闭恐惧症患者不适合做磁共振检查。做检查时也应注意人身安全。含金属的轮椅及推车均不可进入磁共振室，否则可能会严重损害个人及设备安全。检查前尽可能把身上金属物去掉，比如手机、钥匙、硬币、银行卡、打火机，均不可带入磁共振室；女性身上金属饰品需拿掉，尤其是含铁饰品及衣物，均不可进入磁共振室。望大家共同学习磁共振检查安全常识，共筑磁共振检查安全防线，安全做检查，安心就医，全民安康，病有所医。

TIPS:

科普园地

联系电话：18603754077