

为肛肠节律“上好弦”

春节长假后恢复正常工作已有两周,但有些人的生物钟还没真正“上弦”,早晨起不来,晚上难入睡,胃口时好时坏,这些“后节日综合征”中以肛肠问题最让人不胜其扰,尤其是便秘、痔疮、肛瘘屡次复发。为了尽快让身体适应节后的工作和生活,建议做到以下几点——



1. 晚上不能就寝太迟、早上按时起床。中医阴阳学说认为:晚间十一时至凌晨一时属于子时,人体阴气最盛。之后阳气逐渐上升,阴气逐渐衰减;而且人在活动时属阳,睡眠时属阴。只有在阴气旺盛时睡眠,最能恢复体力。人们应在晚上十一时前睡觉,否则睡眠质量不好,就不能消除疲劳,肠道节律也无法恢复如初。
2. 增加户外活动。假期里的懒散到此为止,不要任其延续。适当的运动和锻炼,既可呼吸新鲜空气,又可增加活动量助消化,还可舒展筋骨,改善肛门局部的血液循环,预防痔疮等疾病的发生。

3. 控制饮食、合理搭配。增加富含纤维素的蔬菜、瓜果,这样可保持大便通畅,预防便秘。确保一日三餐基本定时,且用餐时间不能太长,也不能吃得太饱,这样可减轻肠胃负担,减少胃肠静脉和痔静脉的血管充盈度而预防肛肠疾病的发生。
4. 注意饮食卫生。卤菜、熟食最好热过再吃;生熟食物分开存放;不吃生冷食品及剩菜,这样可预防胃肠炎的发生,进而减少痔疮的发作。
5. 饮酒不能喝醉,尽量喝低度酒。中医

学认为酒是热毒之品,对肠黏膜刺激很大,有扩张胃肠血管和痔静脉血管的作用。特别是高度酒及醉酒的情况下,酒精的作用更为强烈,更易诱发痔疮及脓肿的发生。

6. 节制情绪变化。遭遇肛肠疾病复发,情绪固然焦躁,身心都很不舒服,但仍然要设法让自己保持心态平和,心情不佳会让不适症状雪上加霜。

7. 节制性欲。性生活时可使背部和臀部的肌肉高度紧张收缩,同时直肠也会出现抽搐收缩,导致会阴肛门部充血、痔静脉回流障碍。如性生活过度,则易引起痔静脉曲张和血液瘀滞而形成痔疮。所以应减少性欲方面的刺激。

8. 保持规律的排便习惯。习惯是养成的,而节假日最容易导致人们正常习惯的改变,应多加注意。有些人不懂得排便的生理过程,不注意肛门保健,大便干燥也不想法软化,只是在排便时用力而造成肛门损伤。也有一些人每当有便意感时,不考虑是否真有粪便,就去厕所盲目用力,或在厕所里长时间蹲坐,使肛门负担过重。这都是不好的习惯。

一般认为,每日定时排便一次,排便时所用的力气最小、所需时间最短、排出通畅、便后有轻松感,而早饭前后是排便的最佳时间。要做到这一步,首先要建立定时大便的规律性,使粪便保持柔软易于排出的状态;其次不要人为地控制排便感,把规定的大便时间挤掉,当便意感明显时要立即去厕所排便;第三在排便时要抓紧时间,尽快结束,不要在厕所里看书报、抽烟或思考问题。

一旦出现便血,肛门疼痛,便后有物脱出,肛门坠胀不适,便秘,腹泻,肛门疼痛,肛门渗液(潮湿)等肛肠疾病,应及时就医。不要因为休息几日,出血和疼痛等症状缓解就忽视,这并不代表痔病得以自愈。拖延就医的后果只能是,病情愈易复发,愈加严重,最终不得不住院做手术。徐伟祥(上海中医药大学附属市中医医院肛肠科主任)本版图片 IC

不明疼痛 抑郁作祟

最近接待了两位抑郁症病人,都是因疼痛“查无因,治疗无效”,抱着试试看的心态来到心理咨询中心的。第一位是孙先生,他深受腹痛折磨已有四年,做过肠镜检查,没有发现异常,服用过解痉药,注射过止痛针,均没有从根本上解决问题。另一位是徐女士,她先是浑身疼痛,然后疼痛开始“打游击”,从胸口、腰部到手臂,到处乱窜。检查结果是生理上没病。后来,经过心理学专科检查,两人都被确诊为抑郁症。服用抗抑郁药物后,痛去病愈。

生理疼痛与心理抑郁有关联吗?抑郁症状的一种躯体化表现正是疼痛。曾有观点提出,情绪低落是造成疼痛的原因之一。有些抑郁症病人,其抑郁程度越深,与此同时,疼痛的感觉也就越强烈。说明这种疼痛与心情抑郁有着密切的关系,因此,有人把这种疼痛称为心理性疼痛,实际上是“抑郁症状躯体化”的表现。

抑郁症的躯体化表现,不仅限于疼痛,还会表现在其他方面,例如尿频、尿急、腹泻、心悸等。在临床上,抑郁和疼痛有时候是并存的。慢性疼痛的病人通常患有抑郁症。在抑郁症病人中,有一部分人有疼痛症状。当一个人处于抑郁状态时,人体内部自身抑制疼痛的机制受到了抑制,从而使人对疼痛的感知更为明显。有些病人存在心理转移现象,当他们在情感上受挫或者情绪郁郁寡欢时,大脑会用身体上的疼痛作为对情绪抑郁的一种反应方式。当这些人摆脱了抑郁的心情后,疼痛症状也会随之消失或者减轻。

值得一提的是,不是所有“原因不明”的疼痛都是罹患了抑郁症,不可因此耽误了脏器本身患病的诊治。

陈斌(上海市心理咨询中心副主任医师)



给慢阻肺患者的几点建议

慢性阻塞性肺病(COPD)是一组以气流受限为主要特征、可防可治的疾病,病程漫长,并逐渐进展,反复发作。慢性支气管炎和肺气肿是COPD最常见病因。临床以咳嗽、咳痰或伴有喘息反复发作的慢性过程为特征。中国报道COPD患病率为8.2%。据WHO估计,到2030年,COPD将成为世界第四大疾病。

时值冬季,进入COPD急性发作的高危季节,除了坚持规律的药物治疗外,我们提供几点建议,帮助患者通过改变日常生活习惯,减少急性发作,延缓病情进展。

1. 戒烟 70%-80%的COPD患者有明确的吸烟史。对于已经患有COPD的,吸烟患者的病死率明显高于不吸烟患者。值得注意的是,被动吸烟同样会导致COPD。因此戒烟是阻止COPD发生发展最有效的方法。对于多次尝试戒烟失败的患者,可在医生指导下进行药物戒烟,目前上海有多家医院设有戒烟门诊。
2. 防止空气污染 空气污染包括大气污染和室内空气污染。统计表明,我国城市居民每天在室内工作、学习和生活的时间长达21.5小时,占全天时间的90%,因此我们重点关注室内空气污染。尤其在冬天,要养成勤开窗户的习惯,加强室内空气流通,必要时可安装换气设备。长期吸入炒菜

时产生的油烟亦可导致COPD的发生,可通过更换炊具、烹煮方式等减少室内油污污染。

3. 增强营养 COPD患者全身炎症反应明显,机体消耗大,呼吸肌长期处于疲劳状态,常伴有营养不良。目前认为营养不良是COPD患者患病率和病死率增加的危险因素。患者应适当增加食物摄入量,每日膳食中优质蛋白(如瘦肉、鱼类、牛奶等)不应少于1克/千克体重,多吃新鲜蔬菜和水果,必要时可适当补充微量元素、氨基酸等,从而改善呼吸肌力量,增强体质和运动耐力,减少急性发作,改善生活质量。

4. 有效锻炼 COPD患者可以根据自身情况做适当锻炼,一般选择时间短和低强度的项目,如步行、太极拳、广播操等。适当增加户外活动,以适应气候变化,锻炼耐寒能力,增强呼吸道免疫力。COPD患者通常以胸式呼吸为主,表浅而短促,既不能保证肺的有效通气,又增加耗氧,诱发呼吸肌疲劳。腹式呼吸和缩唇式呼吸训练可以锻炼膈肌功能,增加肺泡通气量,改善气体分布,延缓病情进展。

5. 调节机体免疫功能 COPD患者病情急性加重多由机体抵抗力下降,病原微生物感染所致。COPD患者免疫功能低于正常人,且随病情发展呈下降趋势。因此提高机体免疫功能对预防急性感染至关重要。患者可接种针对呼吸道常见致病菌的疫苗,如肺炎球菌疫苗、流感疫苗等。也可以使用免疫调节剂,如卡介菌多糖核酸、免疫球蛋白等。患者在缓解期还可以根据体质特点,适当服用中药补虚理痰,清肺化痰。

6. 个人防护及注意事项 寒冬时节,患者应注意保暖,减少室内外寒冷刺激。避免在人群聚集、空气流通差的区域逗留。避免感冒,减少下呼吸道感染机会。

患者需要明确COPD是一种可防可治的疾病,从改变生活习惯入手,做好自我护理,减少急性发作,延缓病情进展,可以安度一冬。金知萍(复旦大学附属中山医院)

昨天中科孢子粉 今天中科孢子油

中科灵芝孢子油

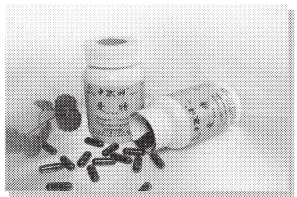
发明专利号ZL 99 1 23952.0



科学带来健康。中科集团是由中国科学院所属院所及其研究人员控股的高新技术企业,中科灵芝孢子油是中科研究人员采用CO₂萃取专利技术从孢子粉中提取的产品,其功效成份三萜含量是相同重量的孢子粉的几十倍。

中科爱特胶囊

发明专利号ZL 03 1 12703.7



中科爱特胶囊,健康的保障!以姬松茸、云芝、灵芝、香菇、虫草菌丝体、灵芝破壁孢子为主要原料制成的保健食品,每100g中含多糖≥8000mg。

组合发明专利号: ZL 2004 1 0014120.3

以上专利详细可查阅国家知识产权部门
官方网站: www.sipo.gov.cn

中科专卖店(地址见下)为您提供免费测试灵芝孢子粉产品,营业时间:周一至周日9:00-18:00,国定假日除外。

卫食健字(2000)第0642号 苏食健广审(文)第2011010013号 苏食健广审(文)第2011010016号
卫食健字(2000)第0434号 适宜人群:免疫力低下者、有化学性肝损伤危险者 不适宜人群:少年儿童 本品不能代替药物

咨询热线: 021-34010789 / 64311848 / 64312606

中科专卖店: 中科院肇嘉浜路526号(岳阳路口)

更多产品及优惠信息可查阅中科(上海)健康网: www.zhongke.sh.cn