

猫王死于便秘，洗肠减肥埋雷

年轻女孩和40岁以上患者千万别大意 本报教你四招告别宿便

猫王不是死于突发心脏病，而是便秘！近日，在猫王埃尔维斯·普雷斯利逝世35周年的日子，他的前私人医生在其新书《King and Dr Nick》中爆料说，猫王的真正死因其实是慢性便秘，因为他的结肠是一般人的2倍。

据长沙医学院附属第一医院消化内科主任医师王仁和介绍，长期便秘容易导致毒素严重淤积而引发一系列疾病，如内分泌失调、新陈代谢失衡、头昏乏力、腹痛腹胀，甚至出现肠梗阻，引发结肠癌等，在突发急性心肌梗塞、脑血管意外等症时，便秘甚至会危及生命。

年轻女孩和老人便秘频发

据了解，我国60岁以上的老年人慢性便秘率高达15%—20%，一项针对18—70岁成年人的健康调查显示，慢性便秘的发病率高达6.07%，女性是男性的4倍以上，且精神因素是高危因素之一。

“肠道问题是万病之源。”王仁和表示，除了本身结肠、直肠、盆底器质性病变及功能性障碍外，不合理的饮食习惯、经常性服用泻剂、精神抑郁或过于激动、不良的生活习惯和持续高度紧张状态等因素，都可能引发便秘。“尤其是40岁以上人群和老年人对便秘不能大意。在急性心肌梗塞、脑血管意外等疾病发生时，便秘可加重病情，甚至会引发生命意外。”

记者从长沙市中心医院消化内科了解到，该科门诊每天都可接到4—5个便秘患者，其中以老人和年轻女孩为主。该科主任曾亚介绍：“老年人便秘主要是因为本身活动少，肠蠕动慢；年轻女孩便秘，除上述因素外，还和她们长期去美容院洗肠，喝肠清茶、减肥茶等有关。”

教你四招和便秘说“拜拜”

“预防和及时治疗便秘，对人体有很多好处，所以我们要学会改变生活中的不良习惯，这样才能轻松告别宿便。”曾亚表示，如果每天坚持“四部曲”，很快，你就可以和便秘烦恼说“拜拜”！

摆脱便秘的四招

1 坚持良好的排便习惯

每天早晨起床后先喝一定量的温水或凉水，可尝试在早餐后立即试图排便，因为在此时胃肠反射活跃，往往会取得良效。

2 养成良好的饮食习惯

每天应多喝水，在食物中可适当增加膳食纤维含量，多吃些蔬菜和水果，如香蕉、苹果或芹菜等。

3 少用泻药以免产生耐药

便秘病人，不能滥用泻药，应该在医生的指导下正确选用，若滥用泻药，会造成服药的习惯性，甚至成瘾性，久服可引发耐药性。像年轻女性，要尽量减少清肠的次数，同时少喝些肠清茶、减肥茶等，以免引发便秘。

4 锻炼身体合理运动

市民可通过经常散步、跑步、打太极拳、练气功等方式来增加胃肠蠕动，这样可以防止便秘或改善便秘症状。

■记者 徐焰 通讯员 汤雪
实习生 王涵翰 易月



色斑加重

易患结肠癌

水桶腰

小肚凸起

皮肤暗黄

引起肛肠疾患

准妈妈练瑜伽 体验别样“孕动”

本报8月22日讯 “来，两臂慢慢向上伸展，吸气，对，保持呼吸……”昨天上午，长沙市中心医院的“准妈妈生产集训营”里，瑜伽垫上的20余位准妈妈，在产科医生和瑜伽老师的共同指导下，正专心做着一些简单的动作。

转头，抖腿，弯腰，深呼吸，这些再基础不过的瑜伽动作，对于这些“大腹便便”的准妈妈而言，稍显困难。据产科专家介绍，怀孕期间准妈妈需要进行适当的运动助益生产，动作舒缓的孕妇瑜伽对于孕4—6个月的准妈妈是个不错的选择，但练习瑜伽一定要有专业老师，不能随意跟着一些视频自己练习，练习时也要量力而行。否则，可能会对胎儿造成损伤，导致早产、破水、出血等。此外，孕早期不宜练习瑜伽。

■记者 徐焰 通讯员 秦璐
实习生 易月 王涵翰



8月21日，长沙市中心医院，准妈妈们在练习瑜伽。
记者 龚磊 摄

一周问诊

暑假儿童意外伤害高发

本报8月22日讯 车祸、溺水、烫伤、摔伤……最近一周，遭受意外伤害的儿童病例有所增加。长沙市中心医院急诊科每天都会收治各种意外伤害的小孩，从5岁—14岁不等。

10岁的小雷在自家小区的健身器材上玩耍，一不小心从1米多高的地方摔了下来，右手手腕上顿时鲜血淋漓。送到医院检查时发现，小雷右手手腕上的一截骨头已露在外面，必须实施手术。

长沙市中心医院急诊科毛卫医生表示，儿童遭受意外伤害，家长应了解必要的急救知识和手段。比如，现场急救时及时正确地固定断肢，可减少伤员的疼痛及周围组织继续损伤，同时也便于伤员的搬运和转送。但急救时的固定是暂时的。因此，应力求简单有效，不要求对骨折准确复位；开放性骨折有骨端外露者更不宜复位，而应原位固定。

■记者 徐焰 通讯员 陈颖 实习生 王涵翰 易月

健康资讯

不开刀 内镜穿刺治囊肿 属我省首例

本报8月22日讯 日前，湘雅三医院又创下了全省医学界的一项纪录。该院普外一科成功为一名44岁的女性患者完成了内镜超声引导下胰腺假性囊肿引流术，这在湖南尚属首例。

44岁的患者小方(化名)来自湖南安化县，自去年5月份开始，小方上腹反复疼痛，后诊断为胰腺炎导致的胰腺假性囊肿。小方日前来到湘雅三医院普外科治疗，并接受了内镜超声引导下胰腺假性囊肿引流术。

手术中，在超声内镜引导下，专家反复确认合适的穿刺点，经胃壁穿刺、扩张、置管后，淡咖啡色囊液立即顺利流入胃腔内。由于创伤小，几乎没有疼痛感，患者术后当天下午便可下床活动。

对于胰腺假性囊肿，传统常规的治疗方法为外科手术，对患者的创伤都比较大。将超声内镜设备经口中置入胃内，在EUS的引导下，可以选择最佳的部位对胰腺假性囊肿进行穿刺，并在消化道和假性囊肿之间放置引流支架或导管，这种方法不仅疗效显著，而且创伤小、并发症少，可以减轻患者的痛苦和缩短治疗时间。
■记者 洪雷

频繁呕吐不愈 当心脑中有“炸弹”

本报8月22日讯 如果你经常恶心呕吐、头晕头疼，按照一般方法治疗又效果不好，那就要引起高度重视了，你可能是患上了脑瘤中比较少见的“延髓瘤”，若不及时医治，很可能在较短时间内危及生命。

来自宁乡县的李先生就是被这种罕见的疾病给坑了，原本155斤的壮汉因此狂瘦至80斤，还差点要了他的性命。所幸，近日在省肿瘤医院神经外科的帮助下，他脑中的“炸弹”被及时摘除。

什么是“延髓瘤”？该院神经外科主任何正文介绍，脑干是人体的重要中枢，而延髓又是脑干中的“核心”，主管人体的呼吸、心跳、血压等重要生命要素。

何正文表示，延髓瘤的发病原因目前仍不清楚，但发病率相对较低，大约占脑瘤患者的1%—2%左右。患了这种疾病之后，最典型的症状是呕吐，如果按照肠胃病治疗没有效果或效果不理想，便要怀疑可能是延髓瘤发作。
■记者 洪雷 通讯员 彭萍

心意领了 红包登门退还

本报8月22日讯 “心意领了，红包不能收！”20日上午，长沙医学院附属第一医院湛南武副院长一行3人，来到患者周顺珍家中，将她送给管床医生肖峰的红包原封不动地退还给她。

7月27日，72岁的周顺珍因“双膝骨性关节炎”、“左膝关节积液”、“胆囊结石”等到该院治疗，康复出院时，周顺珍为了表示感谢，悄悄给管床医生送了一个红包，肖峰决定退还，于是便出现了上述一幕。
■通讯员 易霖娜