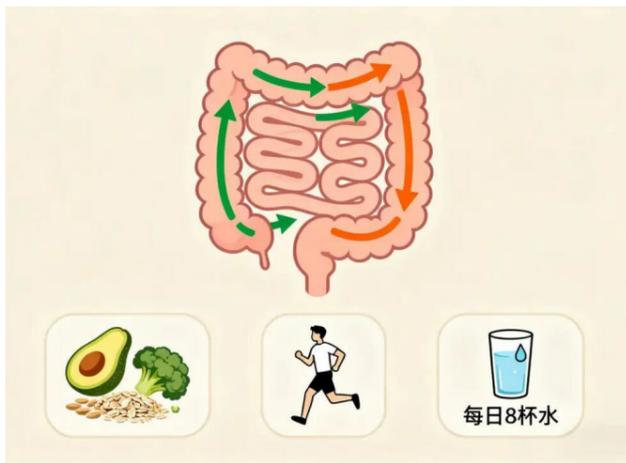


# 长期便秘勿轻视 最好做做这些检查找出原因



排便费力、时间漫长，仿佛一场“持久战”？排便不尽、腹胀不适，甚至需要手法辅助？依赖泻药或通便茶，却发现效果越来越差……你是否正在经历这些困扰。舟山医院肛肠外科专家提醒，长期滥用刺激性泻药可能导致结肠功能紊乱，甚至引发结肠黑变病，治标不治本，延误真正病因的诊治。

很多人认为，便秘就是排便次数减少。事实上，根据国际诊断标准（罗马IV标准），排便费力、粪便干硬、排便不尽感、肛门直肠堵塞感以及需要手法辅助排便等，都属于便秘的症状。

便秘主要分为器质性便秘和功能性便秘。

**器质性便秘** 由肠道肿瘤、炎症、狭窄等肠道疾病，或糖尿病、甲状腺功能减退等内分泌代谢疾病及神经系统疾病所引起。

**功能性便秘（最常见）** 肠道本身没有明显病变，但功能异常。功能性便秘又可细分为：慢传输型便秘，结肠蠕动缓慢，粪便在肠道内传输时间过长；出口梗阻型便秘：粪便到达直肠肛门口，但因盆底肌功能失调（如不协调收缩）、直肠前突等“关卡”问题，导致排出困难；混合型便秘，以上两种原因同时存在。

长期便秘可诱发或加重痔疮、肛裂、直肠脱垂，严重者甚至因排便时过度用力增加心脑血管意外风险。

面对顽固性便秘，关键在于明确病因，切忌盲目用药。舟山医院肛肠外科便秘评估体系能为患者的“肠道高速公路”做一次全面“体检”。

**基础检查：**肛门直肠指检，简单有效，可初步筛查肿瘤、痔疮、肛裂及感知肛门括约肌功能；电子结肠镜是排除肠道器质性病变的“金标准”。

**功能性评估“三剑客”：**  
**结肠传输实验** 区分便秘类型的“决策性”检查。患者只需吞服一枚内含标志物的特殊胶囊，随后在特定时间（如24、48、72、96、120小时）拍摄腹部X光片，医生通过追踪标志物在肠道内的残

留情况，即可精确判断是全结肠传输慢，还是某段

结肠传输慢，抑或是传输速度正常（提示问题出在“出口”）。该检查无创、安全、结果直观，是制定后续治疗方案的核心依据。

**排粪造影** 堪称“排便过程的电影”。通过向直肠注入造影剂，在X光下动态观察模拟排便时肛门直肠的形态和功能变化，能有效诊断直肠前突、盆底肌痉挛、直肠黏膜内套叠等出口梗阻型便秘的病因。

**肛门直肠压力测定** 一根纤细的导管置入肛门直肠，测量静息、收缩及模拟排便时的压力变化，客观评估肛门括约肌的功能和直肠感觉功能，判断是否存在肌肉神经协调障碍。

明确病因后，才能精准治疗。

对于慢传输型便秘，在生活方式干预（饮食、饮水、运动）基础上，选用合适的促肠道动力药物，严重者可评估手术可能性（如全结肠切除术，适应证极严）。

对于出口梗阻型便秘，生物反馈治疗是首选的、无创且高效的物理治疗方法。它通过仪器将抽象的肌肉活动转化为可视的图像或声音信号，指导患者学会正确协调收缩与放松盆底肌，重塑正常的排便模式。尤其适用于盆底肌不协调收缩（盆底失弛缓）的患者。手术治疗则针对明确的解剖学异常，如重度直肠前突、直肠黏膜内脱垂等，可开展STARR术等微创手术进行矫正。另外，骶神经刺激（SNM）是针对难治性便秘的前沿神经调节技术，为部分患者提供了新的选择。

如果你或你的家人正面临以下情况，请不要犹豫，及时到专业医疗机构专科咨询：便秘症状持续超过6个月，严重影响生活；长期依赖泻药，效果渐差或担心副作用；伴有肛门坠胀、疼痛、出血或排便不尽感强烈；经过初步治疗效果不佳，希望明确病因。

（舟山医院肛肠外科 余丹琪）

## 舟山医院医生救护车争分夺秒做心肺复苏 救回心跳骤停男子一命

□记者 岑瑜 通讯员 陈文薇

日前，51岁的市民老苏（化名）半夜起床上厕所时，不慎摔倒在地昏迷，在送往医院急救的路上，突然出现心跳骤停。所幸医生在救护车上运用自动心肺复苏仪开展心肺复苏，抢回一命。

回想起当天发生的那一幕，老苏及其妻子都仍心有余悸。当天凌晨4点左右，老苏在上厕所的途中突然倒地不起。妻子拨打120急救电话时，还以为老苏是因为前一晚醉酒未醒。急救人员赶到现场时，发现老苏呼吸微弱、意识模糊、双侧瞳孔放大。更让人揪心的是，老苏被抬上救护车没多久，突然出现了心跳骤停，血氧饱和度降为零。出诊医生立即运用全自动心肺复苏仪对其进行心肺复苏以及除颤仪除颤，几分钟后，监护仪传来患者心跳的嘀嗒声，老苏从死亡边缘被拉了回来。但医生仍丝毫不敢懈怠，因为患者呼吸仍不稳定，依旧处于危险中，需要接受进一步治疗。

急救车驾驶员以最快速度把患者送到舟山医院急诊科。接诊的急诊科主治医师陈良平立即对老苏进行心电图等检查，最终诊断为心梗，立刻将其送入介入

治疗室进行手术治疗。因抢救及时，患者没有留下后遗症，顺利出院。

陈良平表示，患者的救治成功要归功于救护车上及时进行的心肺复苏，“第一时间抢救，对心梗患者来说非常重要。”

舟山医院120急救站点医疗组组长颜雄告诉记者，这是该院首例院前急救复苏成功病案。“患者不仅恢复了自主心律，也实现了心、肺、脑全面复苏的医学奇迹。”他表示，目前，舟山医院共有两辆急救车上配备了全自动心肺复苏仪，方便急救医生在车上对患者进行抢救。自动心肺复苏仪可通过调节按压频率和按压深度，确保长时间高效按压，提升心跳呼吸停止患者转运过程中心肺复苏质量，提升心肺复苏成功可能。

据了解，为加强院前医疗急救服务能力建设，提高心肺复苏成功率，我市各级财政积极支持，下达资金344.5万元，完成全自动心肺复苏仪采购33台，实现全市120急救点当班救护车全自动心肺复苏仪应配尽配，全市当班救护车覆盖率百分之百，进一步提升心肺复苏质量及成功率。

## 脖子总是黑黑的洗不干净？ 别怪孩子太邋遢，可能是身体在“求救”

“医生，您快帮帮我吧！同学总笑话我太脏，说我不爱洗澡……”13岁的小王（化名）其实每天都认真洗澡，可脖子和腋下的皮肤却总是黑黑的，像没洗干净的“污垢”，这让他在学校里总被同学指指点点。

直到近日，他在家长的陪同下到医院检查，才终于弄明白：那些洗不掉的“黑褶子”，竟是一种疾病……

### 脖子、腋下洗不干净？ 可能是黑棘皮病在“作祟”

在杭州市妇女儿童医疗集团朝晖院区（杭州市儿童医院）皮肤科诊室里，副主任医师邵莉梅在为小王做皮肤检查。

检查发现，小王颈部及腋下对称分布的色素沉着，皮肤呈天鹅绒样的改变。鉴于小王体型偏胖，医生诊断考虑“肥胖相关黑棘皮病”。

与小王的妈妈详细沟通后了解到，小王平时食欲较好，体型一直偏胖。针对小王的情况，医生予以局部外用维A酸类以及维生素E保湿药物外用治疗。

同时，医生建议排查空腹血糖及胰岛素抵抗情况，并提醒小王，在生活中要注意调整饮食、增加运动、控制体重，以此减轻黑棘皮症加重。

### 这些皮肤病 也容易找上“小胖墩”

邵莉梅介绍，黑棘皮病主要表现为

皮肤颜色加深（灰棕色至黑色）、天鹅绒样增厚或乳头状隆起，好发于颈、腋窝、腹股沟等皮肤皱褶处。

那么，除了黑棘皮病以外，还有哪些皮肤病容易找上“小胖墩”呢？

邵莉梅指出，“小胖墩”容易发生的皮肤病，婴幼儿期常有间擦疹（颈部、腋下、腹股沟等部位潮湿出汗）；青春期有痤疮、膨胀纹、皮肤纤维瘤（皮赘）、黄瘤。此外“小胖墩”还容易发生毛囊炎、花斑癣、脚癣等感染性疾病。除了皮肤问题，“小胖墩”其他和肥胖相关系统性疾病发病率也明显升高，像儿童高血压、糖尿病、脂肪肝等，尤其是儿童性早熟问题，如今备受全社会家长关注。

针对“小胖墩”们，杭州市妇女儿童医疗集团朝晖院区（杭州市儿童医院）皮肤科专家建议：注意皮肤护理，保持褶皱部位干燥，出汗较多及时擦汗，皮肤粗糙部位使用保湿霜或者皮肤屏障修复剂。适当运动，控制体重。

2025年是体重管理年，皮肤病同样需要管理体重。做好体重管理不仅有利于皮肤疾病的治疗，同时可以改善机体代谢和炎症状态，有利于控制合并症，如糖尿病、高血压、高血脂。小胖墩若出现皮肤问题以及系统疾病，要及时寻求皮肤科医生帮助合理使用外用药物治疗，同时早期排查内分泌代谢方面问题，发现异常者及时干预。

据潮新闻