

专家介绍



单隼
肛肠科主任 副主任医师

毕业于河北医科大学, 中华中医药学会肛肠分会常务理事, 中国女医师学会委员, 河北省肛肠专家组成员。先后在天津滨江医院、北京二龙路肛肠医院、郑州大肠肛门病医院、天津肿瘤医院、辽宁省肛肠医院、河北省中医院等地进修学习。

擅长痔、瘻、裂、肛周脓肿及大肠恶性肿瘤疾病的诊断和手术治疗及肛周皮肤病如肛周湿疹、肛门搔痒症、肛周尖锐湿疣等。微创治疗 (PPH) 环形混合痔, 创伤小, 疗程短, 治疗方法灵活多变, 中西医结合、手术治疗与保守治疗相结合、内治法和外治法相结合, 以多元化的治疗方法获得最佳治疗效果。自行研制的坐浴中药及外用药物, 有效治疗后肛周水肿及创面延期愈合的棘手问题。主持完成省市科研课题多项, 在国家、省级刊物上发表 10 余篇论文, 出版两部论著。

电话: 18031782319



孙文平
肛肠科主治医师

毕业于成都中医药大学肛肠专业, 硕士研究生。擅长肛肠常见疾病的中西医诊治 (内治法与外治法) 与手术治疗, 如内外痔、肛裂、肛周脓肿、肛瘻、直肠前突、便秘、肛周湿疹、结直肠炎等。

电话: 18131776550



赵毅
肛肠科主治医师

毕业于北京中医药大学, 擅长肛肠常见疾病的诊治与手术治疗, 如内外痔、肛裂、肛周脓肿、肛瘻、便秘、结直肠炎等, 同时对肛肠疾病的中医辨证论治及围手术期的中医治疗有独到心得。

电话: 18031782317

患上便秘要及时治疗

本报通讯员 姜宗芳 本报记者 马玉梅

在生活中, 有 80% 的女性可能会受到便秘的困扰。便秘会导致面部出现很多问题, 例如: 肤色暗沉, 皮肤粗糙, 还会引发一系列的身体问题……因此及时治疗便秘很关键。

便秘的类型

便秘分为很多种类型, 最普遍的是三种类型:

第一种 直肠便秘类型

发生这种便秘类型的人群, 主要原因是长期服用减肥药、饮食不规律和喝水少所导致的。这些原因使直肠神经变得迟缓产生便秘。

为了增加排便量, 我们应采取摄入大量膳食纤维和水分, 并且有意识地养成

定点排便的习惯。一开始可能不会产生便意, 这时, 我们可以采取人工辅助方式解决。

第二种 弛缓便秘型

有着这种症状的人, 一般是老年人和孕妇。主要原因是活动量较小, 身体经常感到不适。肠能力下降、体力下降也会导致肠胃蠕动能力不足, 容易产生便秘。

第三种 痉挛性便秘类型

产生这种便秘的原因, 来自于长期的精神压力。在日常生活中心理压力过大, 肠道蠕动容易变得剧烈, 引起痉挛, 这就导致了肠道的猛烈收缩, 不易产生便意。要想解决这类便秘问题, 需要放松身心。此外, 要保持充足的睡眠, 改变生活方式和饮食习惯, 再通过运动

进行辅助。大多数患者治疗便秘, 基本上都会有这样的感受。比如, 一开始效果还不错, 但效果越来越差。这主要是因为治疗便秘, 一般不是提高肠道自主排便能力, 而是通过外力刺激肠道被动蠕动, 所以肠道自主排便能力一直减弱。治标不治本, 这就是便秘治疗效果越来越差的主要原因。

蔬菜水果吃得多, 为啥便秘却越来越严重

随着生活节奏不断加快, 许多人体内缺乏纤维素, 时间一长, 就容易发生便秘。但有些人已经注意多吃水果、蔬菜了, 但便秘的情况反而更加严重, 这到底是怎么回事呢?

身体出现了肠梗阻

正常状态下, 人体补充适当的膳食纤维, 可以促进我们的人体肠壁蠕动, 让粪便变得蓬松柔软, 很容易排出体外。但如果人体消化道出现问题的话, 肠道里面就容易发生梗塞, 就算吃再多的蔬菜、水果也没有办法疏通肠道, 反

而会让食物囤积在肠道里加重便秘。

上了年纪的人, 因为年龄不断增长, 身体消化系统功能也会下降, 因此人体很可能发生轻微肠梗阻。有的老人平时多吃些蔬菜、水果, 肠胃就会胀气、腹痛等。这种情况应该去医院做检查, 及时解决肠道梗阻的问题。

忽视了主食的摄入

有些女性平时为了保持苗条的身材, 控制每顿饭的量, 当体内热量摄入不足的时候, 肠道蠕动自然也会变得越来越慢, 即便多吃蔬

菜、水果, 也容易出现便秘。因此, 想要改善便秘, 必要的时候主食还是应该吃的, 建议平时多吃一些粗粮, 比如燕麦、玉米、紫薯等。

吃了没熟的香蕉

有时候, 孩子、老人一便秘, 家里人赶快去给他们买香蕉吃。那么, 吃香蕉真的可以缓解便秘吗? 事实上, 吃香蕉不一定能通便, 还可能导致便秘。香蕉改善便秘的作用非常小, 甚至有些人吃了反而更容易便秘。

想吃缓解便秘的膳食纤维的水果, 香蕉还比不上梨和火龙果。香蕉热量高, 含有

钾元素, 有保护肠黏膜的作用, 可能更适合腹泻群体。

我们在市面上经常能见到那些香蕉皮是黄色的、但顶部发绿的香蕉, 捏一下中间果肉部分是硬的。这些都是未完全成熟的香蕉, 里面含有鞣酸的成分。鞣酸具有非常强的收敛作用, 容易造成便秘。

老人、孩子吃过这种香蕉后, 非但不能帮助通便, 反而会发生明显的便秘。建议人们平时不要去吃那些未成熟的香蕉, 尽量选择自然熟的。自然熟的香蕉就是整个香蕉都是黄色的, 表面有黑色麻点, 吃起来口感甜软。

便秘不是小事, 牢记“两多一少”

大便由细菌、饮食、消化代谢产物共同构成, 其中又有粪臭素, 还会影响内分泌功能。长时间不排便, 就会引起肛肠疾病, 最直接的影响就是肠道菌群失调, 引发炎症甚至肿瘤, 还会提高乳腺癌、卵巢功能失调、老年痴呆、帕金森等疾病的发病率。

生活中牢记“两多一少”的原则, 或许可以帮助人们改善便秘, 保护肠道。

多喝水

发生便秘, 和体内缺乏水分有很大的关系。如果能够把饮水量控制在 1500 毫升左右, 可以促进人体肠道

蠕动, 原本干燥的粪便就可以变得越来越柔软, 轻松排出体外。

多运动

人在久坐不运动的时候, 肠胃蠕动也会受到牵连, 腹部特别容易堆积脂肪。经常运动, 可以有效改善便秘。

少吃辛辣食物

辛辣食物会刺激到人体的肠道黏膜, 影响食物的消化吸收。经常便秘的人, 如果常吃辛辣刺激性的食物, 排便的疼痛情况就会加重, 还会并发炎症, 造成感染。

科室特色

沧州中西医结合医院(市二医院)东院区(原铁路医院)肛肠科

1. 女子肛肠小组:
随着社会的发展, 女人的地位也越来越高, 但同时, 女人的压力也越来越大, 也更容易被肛肠疾病困扰。肛肠科另成立了女子肛肠小组, 做到门诊

就医检查、住院手术、术后换药均由女医生完成。让每一位前来就诊的女性患者充分体会到细心的诊疗及贴心的照顾。
2. 开展日间手术:
日间手术最早源自欧美

发达国家, 是指选择一定适应症的患者, 就诊当天安排手术, 术后短暂观察, 24 小时内办理出院。
3. 打造无痛病房:
所谓无痛病房, 是在无痛

原则下, 通过建立完善的疼痛评估体系、多模式镇痛、个体化镇痛等新方法, 使患者安全、舒适地度过围手术期和功能康复期。