

沧州市区新华东路繁华地段有6000平方米办公楼欲出租，
位置优越，交通便利，环境优雅，适合金融、保险、宾馆、培训等行业使用，整租分租均可。
电话：0317-3155637 13931737799

房屋出租

152 307 199 96
报眉广告

一吃东西，24岁女子就会肠梗阻

医生：便秘非常凶险，甚至会危及生命

浙江24岁女子嘟嘟(化名)被便秘折磨多年，更可怕的是，她已经发展到稍微吃点东西就会诱发肠梗阻，反反复复，痛苦不堪。



1 便秘多年，随时随地都会肠梗阻

24岁的嘟嘟是浙江人。嘟嘟妈妈回忆，从女儿出生起，就经常胀肚子，排便比普通小孩要困难，常常在厕所一蹲就是半个小时。因此，硬的、难消化的一律不让她吃。

2019年起，嘟嘟便开始坚持吃番泻

叶、益生菌，坚持用开塞露……但效果甚微，她每周只能解两次大便，而且每次都如“受刑”一般痛苦。

此前，嘟嘟吃了一个青团，肚子开始胀疼，还恶心、呕吐。在医院查出“肠梗阻”，经过胃肠减压和用药之后，她的肠

道才通畅起来。

之后，反复肠梗阻就像梦魇一般缠着她——吃半个砂糖橘、一个饺子就肠梗阻了；最严重的一次，仅因吃了几口红薯，肠梗阻就非常严重，肚子胀痛得下不了床，被送到医院急救。

2 肠梗阻背后竟是这种病

近日，又一次肠梗阻之后，嘟嘟到医院结直肠外科进一步查找病因。

引起成人排便困难或肠梗阻的原因有很多，可能是炎症、肿瘤、粘连、肠扭转、肠套叠、粪石堵塞甚至是外部压力导致的肠腔狭窄等。医生检查后，诊断嘟嘟得了“巨结肠类缘病”。

“巨结肠类缘病”是什么？为什么会出现这种病？

医生表示，嘟嘟的肠腔严重扩张，直径超过10厘米，这是典型的巨结肠类缘病症状。

“巨结肠类缘病”是一种因肠管无法正常蠕动、东西没有办法正常排出，导致肠道内“大堵车”，久而久之，近端的肠管扩张而形成的疾病，因此必须切除病变的肠管。

广州医科大学附属中医医院肛肠科主任陈诗伟表示，患者反复出现这种特殊的肠梗阻后，容易并发肠炎、肠扭转、肠穿孔，这些情况都非常凶险，甚至会危及生命，需要通过适合的手术方式去治疗。近日，嘟嘟进行了手术，手术非常成功。

临床上，一般将每周排便少于3次，

排便困难及粪便干硬，即定义为便秘。它本身既是一种疾病，同时，也是其他多种疾病的重要临床表现。

医生强调，目前尚无根治性治疗便秘的药物，切勿随意购买“润肠”“泻药”类产品。

自行购药、服药后，在缓解便秘症状的同时，也有可能掩盖了原发疾病，延误治疗。如出现腹胀，恶心，肛门停止排气、排便，腹部膨隆，有压痛，身体消瘦等症状，应及时就医明确诊断，进行药物或手术治疗。

3 培养好的习惯至关重要

多喝水 每天1.5升—2升水的摄入可有效改善便秘。另外，建议早上起来空腹先喝些水，这样有助于促进胃肠蠕动。

注意饮食 定时进餐，特别是早餐要重视。不要盲目节食，粪便的形成首先要有一定的体积，吃得太少太精细，大便量就会少。

增加膳食纤维摄入，比如绿叶蔬菜、水果(火龙果、香蕉、苹果、西梅)、红薯、燕麦、荞麦、玉米等谷物类。

建立良好的排便习惯 晨起和餐后是肠道活动最活跃的时间段。建议晨起或餐后两小时内尝试排便。

排便时长也有讲究，每次排便时间不宜过长(不超过10分钟)。

不要随意控制便意 当大便到了直肠，且达到一定的体积时，直肠接收到信号，会把这个信号传给“最高司令官”——大脑，从而产生便意。此时，尽量不要硬挺，尽快去上厕所。

避免久坐不动 运动过少、经常卧床更容易发生便秘。适度运动有助于促进肠蠕动，改善便秘症状。

排便体位 排便的姿势有讲究，蹲着拉和在坐便器上拉两者相比，蹲着拉更有利于排便。

按摩腹部 按摩腹部有一定的促进肠蠕动的作用。可顺时针轻柔腹部，或从上至下，由内而外按摩腹部。

据河北青年报

106岁老人突发胆结石危及生命

医生一小时精准“扫雷”

本报讯 (记者 马玉梅 通讯员 韩雪)近日，沧州市区106岁的温老先生出现了寒战、高热、腹痛等症状，情况危急。沧州市人民医院医专院区肝胆胰(微创)外科医生一小时成功取出结石，使患者化险为夷，再创该院超高龄手术纪录。

2024年12月25日，温老先生因上腹部不适、高热、寒战来到沧州市人民医院医专院区肝胆胰(微创)外科就诊。医生为老人进行了化验及核磁检查，诊断为胆总管结石伴急性胆管炎。

沧州市人民医院医专院区肝胆胰(微创)外科主任苑建磊称，患者感染较重，

如不及时处理，将导致感染性休克，危及生命。但患者106岁高龄，是该科成立以来接收的最高年龄的病人。另外，老人还患有冠心病、心律失常、食管肿瘤等多种基础疾病，手术风险及麻醉风险较高。

术前，麻醉科、心内科、呼吸科等进行多学科讨论，为老人制定最佳的麻醉、手术方式以及术前、术后用药方案。医生决定用微创的ERCP(“内镜下逆行性胆胰管造影”)手术方式取出胆总管结石，解除胆道梗阻，缓解胆管炎症。

手术过程中，医生看到患者十二指肠乳头畸形，增加了导丝插管难度。内镜

中心主任霍新合、肝胆胰外科副主任医师董圣杰、张泽峰、主治医师李红民密切配合，历时1小时终于顺利取出胆总管结石。

术后当天，老人即可下床活动。近日，经过医护人员的精心治疗和护理，重获健康的老人饮食和精神俱佳。看到老人恢复情况良好，家属很是欣慰和感激。

医生介绍，一旦出现腹胀、腹痛等症状，应及时就医。日常应注意饮食均衡、荤素搭配，少吃动物内脏、海鲜、肥肉等高油高脂食物，预防胆囊结石的发生。



总是打哈欠 警惕4种病

如果晚上没休息好，第二天你可能会控制不住地打哈欠。我们常把打哈欠和疲劳、困倦联系在一起，但如果一个人总是哈欠连天，就不只是“困了”这么简单。

如果一个人总觉得困倦，哈欠连天，就要有所警惕了，可能与以下疾病有关：

脑血管疾病 脑出血、脑梗塞可能引起脑细胞缺血缺氧，表现为脑功能受损，出现偏瘫、偏身感觉障碍、失语、偏盲等临床特征，还会出现频繁打哈欠。

睡眠呼吸暂停综合征 表现有夜间睡眠打鼾伴呼吸暂停，白天嗜睡、频繁打哈欠。

因呼吸暂停引起反复发作的夜间低氧和高碳酸血症，可导致高血压、冠心病、糖尿病和脑血管疾病等并发症，甚至出现夜间猝死。

心脏疾病 心脏病一般不会频繁打哈欠，但如果病情恶化，就有可能引起打哈欠的现象。

比如扩张型心肌病出现心力衰竭急性发作时，可导致血压下降，出现缺血、缺氧，从而引发频繁打哈欠。

颈椎疾病 颈椎处有供给大脑血氧的颈动脉和一些神经，如果颈椎有问题，比如增生，供血受到影响，就容易导致打哈欠。

有些人出于礼貌，可能会硬生生地憋着哈欠。其实，强行抑制虽然挽住了形象，但是对健康不利。

因为此时人体产生大量的二氧化碳，平静呼吸并不能及时排出，如果再人为地抑制哈欠，就会导致体内过多二氧化碳累积，脑细胞缺氧情况无法及时改善，甚至会更为疲乏、应激能力下降。

——生命时报

冬天要养生 早睡晚起多泡脚

冬季夜长昼短，自然界的阳气收敛，阴气渐盛，人体也相应地需要调整以适应这种变化。在这个寒冷而漫长的季节里，养生显得尤为重要。两个简单却有效的养生方法，能帮助我们保持健康和活力：

冬天养生要多睡觉

冬季是养生进补的好时节，想要正确进补，好好睡觉是冬季不可忽略的好方法。早睡晚起，保证充足的睡眠，是冬季养生最简单有效的方法之一。

冬季是闭藏的季节，身体需要更多的阳气来固护人体肌表，防止毛孔开泄以致外界寒气的侵袭。我们醒着的时候阳气浮于体外，只有睡着了阳气才能进入身体。

冬天养生要多泡脚

在冬季，泡脚是一种非常受欢迎的养生方式，能帮我们缓解疲劳、促进血液循环。俗话说“养树需护根，养人需护脚”，脚底分布了60多个穴位，这些穴位对应着人的五脏六腑，因此泡脚能够很好地疏通活血、推动经络的运行、改善脏腑的功能。

——健康时报