

# 长期喝清肠茶 当心肠子变黑

张女士便秘有3年多了,平时习惯在药店买泻药帮助排便,没想到不久前在医院被诊断为结肠黑变病。接诊她的医生表示,在肠镜下可以看到,张女士整条大肠的内壁全是黑的。而病因很可能是她连续喝了3年的清肠茶中含有蒽醌类药物。据了解,市面上不少泻药、清肠茶、排毒茶等,都含有蒽醌类药物,长期大量服用不仅会令结肠变黑,还会让人产生依赖。



## ▶▶长期大量用蒽醌类药物 肠黏膜会变黑

专家介绍,在肠镜下观察,正常的结肠黏膜就像口腔黏膜一样是淡红色的,看起来光滑平坦,黏膜表面的小血管纹理清晰可见。而结肠黑变病的肠黏膜色泽为棕色、褐色甚至黑色,有豹纹、蛇皮一样的条纹状。

专家解释,结肠黑变病在医学上被认为是结肠壁的吞噬细胞吞噬了褐色素样物质,导致肠壁色素沉着,通俗点说,就是大肠吃多了色素,就变成了

“黑肠子”。张女士出现结肠黑变病有以下两个病因:一是长期便秘,二是长期大量服用蒽醌类泻药,而蒽醌类药物导致了结肠黑变病。

专家提醒,蒽醌类泻药在药店里很常见,例如番泻叶、大黄、芦荟、决明子、果导片等,还有常见的中成药,例如麻仁丸、各种减肥保健茶、牛黄解毒丸等,都含有蒽醌类药物成分。这类药物会刺激肠道黏膜内吞噬细胞吞噬大量色素,沉着在

肠道黏膜内,引起黏膜黑变。

更重要的是,滥用蒽醌类泻药,不仅会导致结肠变黑,还会导致肠道对蒽醌类药物的依赖。一方面,肠道对这类泻药的刺激敏感性越来越低,如果不使用这类泻药,患者就无法正常排便。另一方面,长期使用此类药物,患者结肠壁会越来越松软无力,最终结肠运动变得很微弱。因此,对药物的依赖越来越厉害。

## ▶▶不被吸收的泻药更安全

专家建议,对于长期服用蒽醌类泻药者,应该尽早停用。广告上有很多各类排毒、养颜、通便的产品,大众对这些产品的具体成分往往不清楚,不要盲目相信。

假如发生结肠黑变病,患者也不必过分担心,结肠黑变病是一种良性病变,患者一般有便秘、排便困难、腹胀等非特异性的症状,病情往往是在肠

镜检查时发现,其实在消除致病因素,停止使用蒽醌类泻药,多数情况可以逆转,不需要特殊治疗。

专家建议,要养成健康的生活习惯,多吃富含纤维的食物,多喝水多吃蔬菜,每日保持适量的体育锻炼,养成定时排便的习惯。对于顽固性便秘患者,建议使用复方聚乙二醇电解质散等容积性泻药、乳果糖

等高渗性泻药或者是外用开塞露等润滑性泻剂,因为这类泻药不被吸收,不会对结肠壁神经细胞造成损害,而是通过吸纳水分,使肠道内容物体积增加,软化大便使大便易于排出,是安全的缓泻剂,可长期使用,不产生耐药性。最后,值得一提的是,治疗便秘,最好在专业医生的指导下进行治疗,以避免器质性病变导致的便秘。

## 温馨小智囊

### 跳一跳能排结石吗

尿路结石患者的结石如果非常小,而且身体素质较好,平时运动较多,那么在医生的指导下,通过跳一跳有可能帮助结石排出。但若结石堵在输尿管

管里下不来时,剧烈活动会让结石在向下移动的过程中引起疼痛,只会越跳越疼。当尿路结石引发绞痛时,一定要及时到医院处理。

### 疑似冠心病要做冠状动脉造影

冠心病是指冠状动脉粥样硬化使管腔狭窄或阻塞,导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病。目前诊断的标准是冠状动脉造影检查,其标准是血管病狭窄大于50%。对于没有冠心

病高危因素(高血压病、糖尿病、高脂血症、吸烟和早发冠心病家族史)的病人,可选择运动平板或运动心电图,如果这些检查得出可疑结果,可做冠脉增强CT进一步检查。

### 只咳不喘也有可能是哮喘

据《广州日报》报道,很多哮喘患者只表现为咳嗽的单一症状,就诊时容易被误诊为慢性支气管炎或咽喉炎,而耽误治

疗。如果咳嗽时间超过八周以上,合并有过过敏性鼻炎或其他过敏性疾病,建议尽快到医院就诊,以明确诊断。

### 肺癌患者无故腹痛 或是肺癌转移

据《中国家庭报》报道,肺癌患者若无故经常感觉肚脐周围疼痛,建议检查一下腹部磁共振,看看有没有癌细胞腹部转移。肺癌转移的危害很大,是导致肺癌患者去世的主要原因,可发生于手术后的几个月或一年后。因此肺癌患者手术后,都会同时进行化疗和中医药治疗,而且要定期进行复查。(本版综合)

## 骨质疏松警惕压缩性骨折

压缩性骨折常见于老年人,因为老年人的骨质疏松而导致骨质的强度明显减小,当受到垂直方向的力,会导致骨质的压缩变扁,从而出现压缩性骨折。

严重骨质疏松的老人在弯腰或拾重东西时,容易出现腰

椎和胸椎的压缩性骨折。可能会即刻出现胸闷和腰痛,如果症状不是很严重的话,很容易被遗漏。

对于椎体的骨折,若压缩小于1/2可保守治疗,卧床休息2—3个月,在医生的指导下逐

渐地恢复坐立和行走。大于1/2的压缩性骨折需要手术。对于骨折,中药是无效的。

为了避免其他椎体再次发生骨折,均衡的饮食和适度的体育锻炼是非常重要的,尤其需要补钙。

## 七个动作提高睡眠质量

以下每个动作只需做1分钟,可以让你轻松入眠,对失眠和精神焦虑者特别有效。

●搓手掌心 两只手掌心对在一起,少用些力,快速对搓1分钟,可以刺激到手掌经络,缓解肩部、颈部以及眼睛疲劳。

●按摩头部 双手按摩头部,四指按压头顶中间部位,之后换大拇指按压太阳穴以及后枕部,匀速进行1分钟。可促进脑部血液循环,还可以让发根坚固。

●按揉耳朵 双手手指来回按揉两只耳朵,先由耳廓再到耳根,按摩到发热的程度,感觉舒适即可。可以有效缓解耳鸣、目眩、头晕等症状。

●转动眼睛 头部保持不动,让眼球按顺时针、逆时针方向各转动20次,可以起到醒目的作用,还可以预防慢性角膜炎和近视。

●按摩鼻子 用两个拇指的指背按摩鼻翼以及鼻尖各30

次,摩擦到发热即可停止。还要用手指从上到下刮鼻梁,大约10次。可以起到促进局部气血流通、润肺之功效。

●轻按肚脐 睡觉前,平躺于床上,仰面向上,将双手的手掌心交叉顺时针方向按摩肚脐30下,之后逆时针方向按摩,同

时配合呼气与吸气。既能通胃肠帮助消化,还能减掉小肚上多余的脂肪。

●伸展四肢 使四肢尽力伸展开,可以躺着做,也可以站着做。能使全身血液迅速回流,供给给心脏足够的氧与血。



加剂,真正添加天然日晒,无任何添加,真正添加天然日晒,无任何添加

二〇〇天天然日晒,无任何添加

头道生抽 由非转基因大豆经