

华阳·特色诊疗

告别便秘 中医特色治疗让你畅通无阻

天气一冷,大家都爱呼朋引伴约在一起去吃点的、热的。吃是吃爽了,可是随即而来的肠胃问题,却让人犯了难。尤其是作为难言之隐的“便秘”就悄悄在这个时候找上了门。虽然便秘看似是小毛病,可堵起来不仅闹心,还伤身。那遇到便秘了怎么办呢?如果你对便秘问题还一知半解,那这篇科普就是为你量身打造的。

什么是便秘

便秘是指每周排便少于3次,粪便干硬、排便困难。偶尔发生便秘是常见现象,当便秘持续大于12周则为慢性便秘。该病在所有人中很常见,发病率为2%~28%,随着年龄增长,患病率明显增加,老年人群中15%~20%为有便秘症状者,其中女性多于男性。

便秘的危害

- 1、易诱发肛周疾病如痔疮、肛裂等;
- 2、影响胃肠道健康,长期便秘易导致口臭、胃肠道功能紊乱甚至胃痛等消化道症状;
- 3、影响面部肌肤,中医认为肠道积热、气机阻滞日久导致便秘,经常也会出现面部肌肤粗糙,出现痤疮,长痘等面部肌肤问题。
- 4、诱发直肠癌,由于长时间排便不畅,毒素就会被肠壁吸收,从而诱发直肠癌。

便秘有哪些中医特色疗法

- 1、针灸,作为中医的重要疗法之一,其独特的疗效广受人们赞誉。在便秘的治疗上,它通过通过在特定的穴位上插入细针,通过刺激肠道神经和调节体内激素的分泌,可以增强肠蠕动,改善消化功能,从而缓解便秘的困扰。
- 2、推拿,又被称为中医按摩。在便秘的治疗方面,推拿可以刺激肠蠕动,促进消化系统的正常运转,减轻便秘的症状。而且,推拿作为一种非侵入性的疗法,安全而受欢迎,被广大便秘患者所钟爱。
- 3、除了针灸和推拿,中医辨证口服中草药也是便秘患者重要的治疗选择。中医注重整体观念,辨证口服中草药治疗便秘就是根据患者的症状和体质,配制相应的中草药,调理体内的阴阳平衡和气血循环。这些中草药中,有的具有润肠通便的作用,有的具有调节肠道功能的作用,综合应用可以减轻便秘症状。

便秘的饮食调护

应多吃含纤维的水果和蔬菜,高纤维的水果主要包括树莓、梨、苹果等,富含纤维的蔬菜有西兰花、萝卜、土豆、玉米等,同时,建议食用一定的粗粮包括燕麦、藜麦、荞麦等,还有适当的坚果类也可帮助缓解便秘。

为了更好地面对周边居民的健康需求,目前华阳社区卫生服务中心和天山中医医院肛肠科长宁名中医林辉工作室进行医联体合作,定期委派专家下社区坐诊,旨在为您提供更全面、更便捷的医疗服务,从现在开始,您只需在社区就能获得专业的肛肠疾病的诊断及治疗。

医生介绍



中医副主任医师
归玉琼

医学硕士,上海市长宁区天山中医医院肛肠科,擅长对环状混合痔、高位复杂性肛瘘、高位肛周脓肿、直肠脱垂、溃疡性结肠炎、顽固性便秘、肛门搔痒症等肛肠科疑难病症的诊治。

中医肛肠专家门诊时间:中心每月隔周四下午中心门诊三楼



中医主治医师
李伟

医学硕士,师从曙光医院上海名中医柏连松教授及张卫刚教授,曾于曙光医院及同仁医院工作数年,擅长针药结合治疗各种常见肛肠疾病如便秘、慢性结直肠炎、慢性胃炎、溃疡性结肠炎、痔疮、肛瘘等,以及颈肩腰腿痛、膝关节病、失眠、湿疹等。

中医肛肠门诊时间:中心周三、周五下午二楼中医内科,周二下午潘东站点,周四上午苏一站点



康复推拿治疗师
胡菁菁

师从石向东主任医师,从事临床工作十年,擅长治疗内科疾病如便秘、肠功能紊乱、萎缩性胃炎、失眠、中风后遗症等,以及颈椎病、腰椎病、肩周炎、膝关节病等骨科常见病。

门诊时间:周一至周五全天中心门诊三楼

(华阳街道社区卫生服务中心)

寒冷冬季 如何预防颈动脉粥样硬化?

冬季气温骤降,颈动脉粥样硬化斑块引起的颈动脉狭窄直至闭塞,或是动脉粥样硬化斑块脱落栓塞,是造成缺血性中风的主要原因。在寒冷的冬天,我们应该如何预防颈动脉粥样硬化斑块增大或脱落?来看看上海市光华中西医结合医院神经内科副主任医师胡悦育怎么说。

胡悦育介绍,大脑是人体高级神经中枢,是控制人体活动、意识及维持生命重要器官。大脑需要充足的氧气和营养物质供应,颈动脉系统是重要的脑前循环的供血血管,提供了大脑前3/5的血液供应。

“动脉粥样硬化是指胆固醇等脂类物质堆积在血管壁并损伤血管壁造成,形成动脉粥样硬化斑块。动脉粥样硬化可发生于单侧或双侧颈动脉,常常会累及颈动脉系统。”胡悦育介绍道,颈动脉粥样硬化是引起卒中的重要原因,其原因是斑块堆积导致血管狭窄,阻断脑部的血液供应,也可能是斑块或斑块形成的血块脱落并堵塞远处脑部小血管,导致血流阻塞。

颈动脉粥样硬化的危险因素

年龄、性别:动脉粥样硬化临床上多见于40岁以上的中、老年人,49岁以后进展较快。与男性相比,女性发病率较低,因为雌激素有抗动脉粥样硬化作用,

故女性在绝经期后发病率迅速增加。

血脂异常、高血压:脂质代谢异常是动脉粥样硬化最重要的危险因素,临床资料表明,动脉粥样硬化常见于高胆固醇血症。高血压患者动脉粥样硬化发病率明显增高,60%~70%的冠状动脉粥样硬化患者有高血压,高血压患者患病较血压正常者高3~4倍。

吸烟:与不吸烟者比较,吸烟者动脉粥样硬化的发病率和病死率增高2~6倍,且与每日吸烟的支数呈正比。

糖尿病和糖耐量异常:糖尿病患者中不仅动脉粥样硬化发病率较非糖尿病患者高出数倍,且病变进展迅速。动脉粥样硬化患者糖耐量减低者也十分常见。

肥胖:超过标准体重20%或BMI>24者称肥胖症。肥胖可导致血浆甘油三酯及胆固醇水平的增高,并常伴发高血压或糖尿病,近年研究认为,肥胖者常有胰岛素抵抗,导致动脉粥样硬化的发病率明显增高。

家族史:有冠心病、糖尿病、高血压、血脂异常家族史者,冠心病的发病率增加。

口服避孕药:长期口服避孕药可使血压升高、血脂异常、糖耐量异常,同时改变凝血机制,增加血栓形成机会。

饮食习惯:进食高热量、高动物脂肪、高胆固醇、高糖饮食者易患冠心病。

(上海长宁)

节前安全防范系列

电信网络诈骗防范技巧

近期,电信网络诈骗案件呈上升趋势,其中55岁以上成为被骗人群主体占比约40%,高发案件类型的引流方式均为FaceTime。

FaceTime是一款苹果iOS和macOS系统下,利用网络的即时通讯工具。只需要知道Apple ID,便可以在陌生人之间点对点拨打语音或视频来电。FaceTime通话创建链接新建FaceTime通话。这样的通讯软件在诈骗分子利用下成为诈骗工具。

近期,王女士就接到一个自称是中国工商银行总行客服的FaceTime的视频电话,称其开通了微信保障服务业务,试用期3个月即将到期,以后每个月要扣费800元,问其是否要关闭服务。

王女士同意关闭后,客服称因微信保障与银联中心绑定,还需要验证其名下银行卡信息。王女士根据对方语音提示,一步步进行银行卡验证,第一次转账12000元至客服提供的账户后全额返还,后又陆续转账未返还。王女士这才意识到被骗了,随即报警,共计损失9万元。

万骗不离其宗。华阳派出所提醒您:1、当您注册使用微信支付、支付宝时,将自动免费开启“百万保障”服务,此保障为APP自带安全设置,无需支付



任何费用,该服务保障不会“到期”或者“过期”,不会要求“缴费续保”,更不会影响征信;

2、若您不使用FaceTime通话功能时,可直接关闭,不给骗子可乘之机。步骤为“进入iPhone系统设置-FaceTime通话-关闭(FaceTime通话)”,如果日常需频繁使用FaceTime,不方便关闭,建议拒接除联系人以外的所有来电;

3、陌生电话不要接,不添加陌生好友,身份信息、银行账户、验证码、各类密码等要小心保管,绝不透露。

此类诈骗识别的关键点在于,任何正规客服机构不会通过第三方软件进行视频通话、语音会议等,凡是运用FaceTime、腾讯会议、钉钉会议等都是诈骗。

(华阳路派出所)