

便秘困扰着许多人,但盲目使用泻药,不仅无法根治问题,还可能加重肠道负担,引发依赖或更严重的健康隐患。正确选择和使用泻药,结合生活方式调整,才是科学应对便秘的关键。对于便秘的相关问题,潍坊市中医医院肛肠科主任李士国作出详细解答。

□本报记者 王路欣



A 不同种类的泻药如何选用

根据作用机制,泻药可分为以下几类,需根据便秘类型和严重程度合理选用:

●刺激性泻药(慎用)

常见药物:大黄、番泻叶、酚酞(果导片)、蓖麻油等。

作用:直接刺激肠壁,促进肠蠕动。

适用场景:短期缓解急性便秘,或用于肠道检查前清洁。

风险:长期使用会降低肠道敏感性,导致“泻药依赖性便秘”,甚至引发大肠黑变病(结肠黏膜变黑),增加癌变风险。不建议长期使用。

●渗透性泻药(推荐优先选择)

常见药物:乳果糖、聚乙二醇4000散。

作用:通过增加肠道内渗透压,吸收水分软化粪便,温和促进排便。

适用场景:慢性便秘,尤其适合老人、儿童及孕妇(需遵医嘱)。

优点:安全性高,不易产生依赖,可长期服用。乳果糖还可调节肠道菌群,改善微生态。

●容积性泻药(安全有效)

常见药物:车前番泻颗粒、甲基纤维素、麸皮等。

作用:补充膳食纤维,增加粪便体积和水分,刺激肠道自然蠕动。

适用场景:日常便秘预防,尤其适合膳食纤维摄入不足者。

优点:天然成分,安全性高,可长期服用。配合足量饮水效果更佳。

●润滑性泻药

常见药物:液体石蜡、甘油(开塞露)。

作用:润滑肠壁,软化粪便,适用于粪便干结、排出困难者。

注意事项:长期使用可能影响脂溶性维生素吸收,不宜作为常规用药。

B 用药时应注意哪些问题

遵医嘱,避免滥用。确诊便秘类型后,在医生指导下用药,避免自行长期服用刺激性泻药。

剂量与周期。刺激性泻药:短期、间断使用,症状缓解即停;渗透性/容积性泻药:可长期维持,但需根据排便情况调整剂量。

配合生活方式调整。定时排便(晨起或餐后固定时间尝试)。每日足量饮水,摄入量量

膳食纤维(蔬菜、水果、全谷物)。增加运动,促进肠道蠕动。

特殊人群用药。孕妇、哺乳期妇女首选乳果糖、聚乙二醇4000散等安全性高的药物;老人避免强刺激性泻药,以防脱水或电解质紊乱;合并心脏病、肾病患者需咨询医生,谨慎选择药物(如避免含镁制剂)。

C 服药应该避免哪些误区

一便秘就吃泻药。应优先通过饮食和运动改善,必要时才用药。

追求“彻底排空”。过度使用泻药导致腹泻,反而破坏肠道功能。

忽视警报信号。若便秘伴随腹痛、便血、体重下降等症状,需立即就医排查肠道疾病,

而非单纯依赖泻药。

泻药是缓解便秘的“辅助工具”,而非根治手段。科学用药、配合生活方式改善,才能打破“便秘-依赖泻药-便秘加重”的恶性循环。若便秘持续不缓解,务必及时就医,查明病因,获得专业治疗。



切生肉划破皮 警惕“猪链刺客”

□本报记者 王路欣 通讯员 郜颖 赵雪

在家切生猪肉,手指被刀划破皮,相信不少人觉得贴个创可贴就好了。然而,一定要小心“猪链球菌”。

潍坊市人民医院的专家表示,厨房的“猪链球菌”喜欢藏在生猪肉里当“卧底”。如果手上有倒刺、小伤口,碰一下带该细菌的生肉,它就仿佛进了“VIP通道”,哪怕没伤口,血水溅到鼻子、眼睛里,它也可能“溜门撬锁”,严重了能让人听力报废、器官衰竭,败血症型病死率超60%。

切生肉时被刀划、被骨头扎,或者有倒刺、破皮,一定要注意。正确操作是“停-冲-消-护-观”。先“暂停接触”,立马放下刀和生肉,别让伤口再碰血水——猪链球菌就喜

欢往伤口里钻;然后,冲掉“潜在刺客”,用流动的清水冲伤口15秒以上,把可能粘在伤口上的细菌冲走,顺使用肥皂搓手(连伤口周围一起搓);之后,给伤口“上保险”,用碘伏消毒,贴个防水创可贴,要是伤口深,找无菌纱布包裹——别让后续处理生肉时,血水再渗进去;此外,做好“二次防护”,要是还得继续切生肉,必须戴厚橡胶手套,别让伤口再“暴露”;最后要注意的是,只要伤口肿了、疼了,或者出现发烧、头痛,一定要抓紧去医院,并跟医生说“我切生肉时受伤了”,千万不要耽误治疗。

其实,猪链球菌这类“细菌刺客”,真正的“天敌”从来不是运气,而是自己对小伤口的及时反应和正确处理。



总是便秘 选择泻药也有讲究

来问医生



关注健康,关注生活。欢迎广大医务工作者和市民朋友扫码进群交流。

投稿邮箱:wanbaozhoukan@163.com

伤筋动骨一百天 并非卧床躺平一百天

□本报记者 王路欣

通讯员 张灵芝 张代胜

“伤筋动骨一百天”,这句老话几乎刻在每个人的认知里。骨折、韧带拉伤后,多数人会选择不睡不动,认为“不动”就是对伤口最好的保护。但事实上,“一百天”是修复周期的参考,而非“卧床一百天”的指令,错误的“躺平”不仅会拖慢恢复,还可能埋下后遗症的隐患。对于如何“躺”,山东第二医科大学附属医院创伤骨科的专家教您几招。

●急性期(伤后1周-2周)——“表面平静,暗地努力”

任务:消肿、止痛。

“躺”法:抬高患肢,脚踝高过膝盖,膝盖高过心脏,是消肿的“最佳姿势”。

针对腿部:躺在床上,用力、缓慢地绷紧大腿肌肉,感觉膝盖上方在发力,坚持5秒-10秒,然后放松。如此反复。

针对胳膊:同样方式,绷紧上臂肌肉。

活动“远亲”关节:比如小腿打了石膏,但脚趾、膝盖和髋关节是可以活动的,没事可以活动脚趾、转转脚踝(遵医嘱)。

●愈合期(伤后2周至临床愈合)——“稳住核心,周边开练”

任务:促进骨痂生长,防止功能退化。

“动”法:在医生指导下,使用助行器或拐杖进行不承重或轻承重的活动。进行主动的关节屈伸练习,比如坐在床边,努力让膝盖弯到最大角度,再伸直。

●恢复期(临床愈合后)——“全面复工,强化训练”

任务:恢复力量、耐力和协调性,重返正常生活。

“练”法:在医生允许下,开始逐步负重。进行抗阻训练(如弹力带)、平衡训练等。

营养要跟上,康复营养三要素:牛奶/豆腐(钙)、鸡蛋/鱼肉(蛋白质)、晒太阳(维生素D)。

蛋白质:确保每日摄入量足量,如鸡蛋、鱼肉、瘦肉、豆制品。

钙与维生素D:多食用奶制品、深绿色蔬菜,并保证每日适量日照。若日照不足,应在医生指导下补充维生素D制剂。

“伤筋动骨一百天”的真正含义,不是让自己当一百天的“木头人”,而是给自己一百天的“黄金康复期”。躺,是为了给愈合创造环境;

动,是为了让功能不留遗憾。