

解答您的问题，分享您的观点

2020年8月21日 星期五 编辑 乔靖芳 美编 霍耀翠
编辑电话:(010)65369666 E-mail:jksb14@jksb.com.cn

便秘？也和肠胃对对话

和大肠“聊天”：我的便秘好点了

陕西省西安市建筑科技大学副教授何先生：我患便秘多年，吃一些润肠中药很有效果，可过了一段时间，药量要不断加大才行，到后来再加大药量也没用了。还有，我在之前十多年中，晚上和中午睡觉时都流口水，开始时按摩效果很好，后来按摩也不好用了。

后来看到一篇文章《贾平凹和肝说悄悄话》，贾平凹有肝病，后来慢慢好起来，他曾

说“有一招就是和自己的肝聊天，对肝要有感恩之心，每天对肝说这说那，就像安慰另一个自己一样。”

我深受启发，于是我也经常和我的大肠和口水分泌管理系统“聊天”，比如每天早晚对大肠管理系统说“粪便通过大肠时，不要将粪便的水分吸得太干，让大便软和、好下一点。”慢慢我的便秘和流口水的症状确实有一定缓解。

专家点评：能用“意念”治便秘？

健康时报记者 毛圆圆

广州医科大学附属脑科医院临床心理科副主任彭红军解释，人的意识对身体有调节作用，比如通过正念或冥想结合深呼吸可调节交感与副交感神经平衡，从而达到减压目的。

有研究表明，经常练习冥想能减轻肠易激综合征和炎症性肠病的不适症状。美国马萨诸塞州总医院身心医学研究所和波士顿贝斯以色列女执事医疗中心的研究者曾通过试验发现，经过冥想等减压课的练习，成年胃肠病患者的胃肠道不适症状减轻，焦虑感下降，

且体内与胃肠疾病有关的基因也发生了明显的积极改变。

但彭红军医生提醒，常自我暗示的人可能会出现一些副作用。如有癔症人格基础的人在深度暗示下有些人会出现“鬼神附体”或“疯疯癫癫”等走火入魔的表现，也有人会出现人格转换或多重人格，或出现躯体功能障碍等症状，还有些人在催眠和暗示下可能会被骗钱、骗色等等。另外，目前为止，没有哪个药、疗法是“包治百病”、“药到病除”，如果患有便秘，应及时就医。

睡觉总打鼾还挺严重
怎么办？

甘肃省张掖市白女士：家里的老伴儿睡觉老打呼，声音很大，甚至偶尔还会有那种感觉突然喘不上气的感觉，憋着了，好担心他，有招吗？

南方医科大学南方医院睡眠医学中心李涛平、精神心理科张斌：打鼾是阻塞型睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)的主要症状，长期打鼾患高血压、夜间猝死、中风的风险都比常人高。

OSAHS的诊断和轻、中、重度的判断，需要在医院进行睡眠监测。

对于轻度OSAHS患者，可采取减肥、侧卧睡眠、戒烟戒酒等方式来减轻症状；锻炼口腔、面部肌肉，也助于改善打鼾症状，针对OSAHS的口腔、面部肌肉运动共有四组，比如舌头运动（用力向前伸，向上顶上颚，尽力舔鼻尖，尽力舔下巴）。每个动作持续5分钟）、鼓腮、张大嘴巴、吞咽动作。每组有十多个动作。每天锻炼半小时；還可在睡眠时戴口腔矫治器。

中重度OSAHS患者，可在睡觉时佩戴无创睡眠呼吸机治疗。

**感染幽门螺杆菌无症状
需治吗？**

北京市昌平区市王先生：体检结果显示，我感染了幽门螺杆菌，但是平时并没有发现任何不适的症状，对于我这种情况，还需要治疗吗？

北京大学第三医院消化科主任医师宋志强：我曾遇到两个病例，都是平时无不适症状，一起病就是幽门螺杆菌感染的并发症表现，一个癌变，一个上消化道大出血。这也提醒大家，无症状，不代表真的没问题。

如果幽门螺杆菌感染的病人做个胃镜，取胃黏膜活检，显微镜下放大来看，几乎都会有很多炎症细胞浸润，甚至是糜烂、溃疡、萎缩、肠化等表现。

目前的研究发现，只要有幽门螺杆菌感染，不管有无症状，胃黏膜几乎都有炎症，相当一部分病人会逐渐变成萎缩、肠化甚至癌变。一旦感染幽门螺杆菌，几乎不会自愈，只有通过标准合理的口服药物治疗才能根除。研究发现，每100个感染的病人中，会有30个人有不舒服的感觉，包括10~15人消化性溃疡出血，1~2人会得胃癌，但是还有70个人，即使不管它，也没多大问题。

上接3版

罗阿姨是武汉市与鄂州市交界处一个渔村的渔民。2018年，罗阿姨20岁出头的女儿因肠梗阻在县医院接受了手术，由于恢复效果不佳便转诊至武汉大学中南医院，“没想到一周后便昏迷进了ICU，后来被检查出患有一种罕见的肌无力，需要一直在ICU里接受治疗。”王睿介绍道。

重症监护室的病人只能吃流食，罗阿姨每天省吃俭用给女儿买粥，吃剩的自己再对付一口。“可别女儿还没好，罗阿姨自己倒下了。”王睿担心罗阿姨身体支撑不住，便安顿她在“爱心厨房”暂住，同时也方便她给女儿做饭。

“当时罗阿姨眼泪就止不住了，拉着我的手一直说‘恩人、恩人’。”

**温暖下的忧虑，
抗癌厨房何以为继**

2019年下半年，已65岁的万佐成夫妇关掉了经营20年的油条摊，保留了“抗癌厨房”。当地政府还出资把“抗癌厨房”重新装修并补贴房租，老万夫妇还腾出了一间屋子供需存放炊具的患者和患者家属免费使用。

升级改造后的“抗癌厨房”算是得到了官方认可，这对江西省肿瘤医院的患者和家属来说无疑是一个天大的好消息。“这是他们住院生活里的烟火气，留给他们的是与家人一起吃饭的幸福感和满足感。”袁新云说。可现实无法回避。65岁的万佐成不知还能坚持多久，王睿也即将毕业离开武汉。

万佐成说，在政府给予房租补贴后，“抗癌厨房”的收支基本可维持平衡，厨房的卫生维护也耗费了我们巨大的心力，我们俩每天从凌晨四点到晚上七八点基本不得闲，很大一部分精力都花在收拾打扫上了。

万佐成夫妇担心一个很现实的问题——他们65岁了，不知道还能干几年，也没有人愿意接手这样的“抗癌厨房”。

王睿最初筹到的5万元善款不到半年就花完了，用于支付房租和厨房的日常维护等开支。“之后我就过上了四处‘借债’和‘化缘’的生活。”王睿说。为了维持厨房的正常运转，王睿将自己勤工俭学的全部收入都用于厨房，两年不到已支付近10万元，此外他还向亲戚朋友借款2万余元，接受了社会爱心捐款近6万元。

如今王睿的抗癌厨房却面临着关张的困境。据陈睿介绍，自今年发生疫情以来，共享厨房就一直没能开张，每个月6500元的房租令他难以维继。“武汉有三家共享厨房，目前情况都差不多。哪怕是公益性质的，重新开张的希望也非常渺茫。”

“之前我已发起过一次房租认筹，得到了100位爱心人士的支持，转眼8月底又要交下一季度的房租，可目前这个状况，厨房可能不得不先关停一段时间，毕竟我一个学生能力有限。”王睿的言语中透着无奈。

万佐成和王睿都考虑过将爱心厨房转交出去，交给专业的机构去打理，但万佐成说：“成本是个大问题，不挣钱的事谁会干？而且这个活太累了，起早贪黑的，没有几个人吃得这个苦。”

爱心厨房前途未卜。可他们都说：“这么多病人家属围着我们，他们需要这个厨房、需要我们，我们是走不了了。”



陕西省西安市建筑科技大学副教授何先生打来电话说，他看了健康时报2020年5月5日6版的《十八般武艺治便秘》后，觉得文章里提到的信息都很实用，准备试一试。此外，他还给健康时报写了一封信，介绍他自己缓解便秘的一个小办法，想分享给更多读者。



扫码阅读便秘相关文章

■你问我答

睡觉总打鼾还挺严重
怎么办？

甘肃省张掖市白女士：家里的老伴儿睡觉老打呼，声音很大，甚至偶尔还会有那种感觉突然喘不上气的感觉，憋着了，好担心他，有招吗？

南方医科大学南方医院睡眠医学中心李涛平、精神心理科张斌：打鼾是阻塞型睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)的主要症状，长期打鼾患高血压、夜间猝死、中风的风险都比常人高。

OSAHS的诊断和轻、中、重度的判断，需要在医院进行睡眠监测。

对于轻度OSAHS患者，可采取减肥、侧卧睡眠、戒烟戒酒等方式来减轻症状；锻炼口腔、面部肌肉，也助于改善打鼾症状，针对OSAHS的口腔、面部肌肉运动共有四组，比如舌头运动（用力向前伸，向上顶上颚，尽力舔鼻尖，尽力舔下巴）。每个动作持续5分钟）、鼓腮、张大嘴巴、吞咽动作。每组有十多个动作。每天锻炼半小时；還可在睡眠时戴口腔矫治器。

中重度OSAHS患者，可在睡觉时佩戴无创睡眠呼吸机治疗。