

# 排便困难不要随意吃泻药

## 肛肠科专家：中医辨证为肠道“疏堵”调理

本报记者 晏飞

68岁的李阿姨近两年来总感觉“大便堵在门口”，肛门坠胀、排便费力，甚至一天如厕五六次却仍解不净。她原以为只是普通便秘，自行服用通便药却效果不佳，直至来到徐州市中医院肛肠科就诊，才被确诊为“出口梗阻型便秘”。接诊的肛肠二病区主任、主任中医师陈瑞超解释：“这与普通大便干结不同，属于功能性排便障碍，常与直肠黏膜松弛、内脱垂等结构问题相关，单纯用泻药反而可能加重症状。”

### 排便困难≠普通便秘，警惕“出口梗阻”

出口梗阻型便秘并非因大便干燥，而是由于肛门直肠区域功能失调，导致粪便排出受阻。患者常表现为排便费力、肛门坠胀、便意频繁却排出量少，甚至伴随便条变细、排便不尽感。陈瑞超指出，此类便秘在中老年人，尤其伴有慢性病、焦虑状态的人群中更为多

见，且易被误诊为一般性便秘而延误治疗。

若长期得不到规范诊疗，可能引发肛周感染、痔疮加重甚至肛瘘等并发症。陈瑞超提醒：“排便习惯持续异常，尤其是伴随肛门坠胀、便形改变时，应及时到专科就诊，通过排粪造影、肠镜等明确诊断。”

### 中医辨证：便秘也需“分型施治”

在中医理论中，便秘属“便秘”“大便难”等范畴，病机多与气血津液失调、脏腑功能失衡相关。陈瑞超介绍，临床常见证型包括：气阴两虚型，多见于年老体弱、津液不足者；血虚肠燥型，常伴面色无华、心悸头晕；气虚推动无力型，以排

便费力、气短乏力为特征；阴虚内热型，则常见口干心烦、舌红少苔。

“中医强调‘辨证论治’，不通则痛，不润则燥。”以李阿姨为例，其年老多病、焦虑日久，属气阴两虚兼中气下陷，治疗应以滋阴益气、润肠升提为法。

### 方药特色：“增液八珍汤”口碑良好

陈瑞超及其团队在多年临床实践中总结出经验方“增液八珍汤”，该方基于“增液行舟”中医理论，注重滋阴生津、益气润肠，避免使用峻泻药物，从而防止依赖性与“结肠黑变病”等副作用。“增液八珍汤”已临床应用20余年，在患者中口碑良好。

针对李阿姨的情况，陈瑞超在明确诊断后，为其行经肛门直肠黏膜悬吊术以纠正结构异常，术后配合“增液八珍汤”口服，益气养阴、润肠通便。陈瑞超表示：“手术解决‘形’的问题，中药调理‘气’与‘津’，二者协同，才能从根本上恢复排便功能。”

中西医结合：

1+1>2的“肠道调理方案”

面对出口梗阻型便秘，单一疗法往往难以根治。徐州市中医院肛肠科坚持中西医结合诊疗路径，形成“手术纠形+中药调气+生活指导”的综合模式。“我们不仅是治疗疾病，更是调整体质。”陈瑞超举例说，“术后通过中药整体调理，能增强脾胃运化、改善津液分布，既促进恢复，又减少复发可能；同时配合饮食指导、情志调节，帮助患者重建健康排便习惯。”李阿姨术后坚持服药调理，一个月后排便顺畅，坠胀感消失，随访半年未复发。

从中医“治未病”理念出发，陈瑞超建议，保持情绪舒畅，避免焦虑抑郁伤及肝脾；饮食定时定量，多摄入膳食纤维，少食肥甘厚味；养成定时排便习惯，避免久蹲强努；适度运动，尤其是腹式呼吸、提肛锻炼，有助于气机调畅。

本期专家：

陈瑞超，徐州市中医院肛肠二病区主任，主任中医师，院名中医，江苏省优秀中青年中医临床人才。年开展各类无痛肛肠手术千余例，擅长高位复杂肛瘘、环状混合痔等疑难手术，注重肛门功能保护。首创肛管直肠环离断术治疗复发型高位肛瘘，开展经肛门脱垂手术，减轻患者痛苦。擅用中医药治疗便秘，自拟专利方“增液八珍汤”获省、市中医药科学技术奖。发表多篇SCI及核心期刊论文，荣获优秀中医专家、魅力导师等称号。



# 谨防低温“偷袭”心脑血管！

## 专家提醒：保暖、监测、识别，这三件事至关重要

本报记者 晏飞

近日徐州气温骤降，心脑血管疾病进入高发期。有多位网友致电全程导医网，咨询冬季心脑血管疾病患者如何安稳过冬？低温对于心脑血管疾病的患者来讲，为何如此危险？

徐州矿务集团总医院心内科郝骥主任解释，寒冷会使人体血管收缩，血压随之升高，心脏负担加重，极易诱发心肌梗死、脑卒中等急症。对于已有高血压、冠心病等基础疾病的中老年朋友，冬季防护尤为关键。

### 稳住血压，警惕身体异常信号

冬季血压易波动，防寒保暖是首要措施。要特别注意保护头部、颈部和四肢末端，外出时佩戴帽子和围巾，居家注意足部保暖。建议增加血压监测频率，如果发现血压持续高于医生建议的控制目标，应及时就医调整用药方案，切勿自行更改。

郝骥提醒：冬天里，不少老人会觉得胸口发闷，像压了块石头，或者气短，走几步路就喘。这些信号，是身体在提醒我们了。这可能是心脏负荷加重的表现，也可能源于冬季高发的呼吸道感染。如果症状持续或伴有胸痛、头晕、冷汗等情况，切不可当作普通疲劳对待，应立即就医检查，明确病因。区分心源性与肺源性症状至关重要，能避免延误关键治疗。

科学安排冬日活动，细节决定安全

适度运动有益健康，但冬季需格外讲究方式方法。建议避开清晨低温时段，将锻炼安排在上午10点后或下午气温较高时。运动前应充分热身，选择散步、太极拳等温和的有氧运动，以身体微微出汗、不觉心慌气短为宜。遇雨雪、大风或雾霾天气，应以室

内活动为主。

日常起居也需留心。起身、转头等动作宜放缓，避免骤然发力。饮食保持均衡，适量饮水，避免高盐高脂食物。心态平和同样重要，情绪大幅波动可能引起血压骤升。通过这些细致的日常调节，能有效维护血管稳定。

### 做好主动预防，平安迎接春天

心脑血管疾病的冬季防护，核心在于“主动”二字。除了遵医嘱规律服药外，更要建立防寒意识、养成监测习惯、学会识别危险信号。当出现持续胸痛、肢体麻木无力、言语不清或行走不稳等警示症状时，必须第一时间就医。

郝主任再次提醒：对于咱们中老年朋友，以及已经有高血压、糖尿病、冠心病的老病号来说，冬天要格外留意身体的“报警信号”。如果出现持续的胸痛、手臂或腿脚麻木无力、说话不清楚、头晕站不稳等情况，一定要立刻就医，争分夺秒。郝骥最后强调，寒冷虽是挑战，但通过科学认知和细致防护，完全可以有效降低风险。中老年朋友及慢病患者尤需关注自身变化，将健康管理融入生活细节，便能安稳度过寒冬，迎接温暖春天。

《徐州健康/就医指南》栏目由本报与全程导医网、健康徐州网联办。若您有健康、就医、保健等方面咨询，可通过两种方式参与，我们将组织采访相关专家解答、回复。

参与方式

1. 关注微信公众号《徐州健康互联》(xzqcdy)，在微信里留言，也可语音提问。
2. 登录 www.qcdy.com 或 www.xz12320.com 查询。

加入「徐报·乐年团」参与各项活动  
① 扫描二维码添加「徐报·乐年团」小助手微信  
② 咨询电话：0516-85698208  
③ 投稿邮箱：2083507344@qq.com



全程导医网 & 健康徐州网

## 徐州健康/就医指南

《徐州健康/就医指南》栏目  
由本报与全程导医网、健康徐州网  
联合创办