

通过大便看健康

▲ 德阳市旌阳区中医院 吴奇田

大便是人体的排泄物，主要指内排泄物，其主要成分有 25% 左右是水分，其余则是无机物、蛋白质、未消化的食物纤维、肠道脱落死掉的细菌、维生素 K 等。大便形成的过程，决定了大便可以当做我们健康的一面镜子，通过对大便情况的观察，可以在很大程度上鉴别我们的健康情况。大便的形成涉及到整个消化系统，因此通过大便性状等观察对于我们判断身体的健康状态具有积极意义。大便它有气味、颜色、性状，且还有可能附着这一定附着物，我们在平时就可以通过对大便的气味、颜色、附着物等情况，来判断身体的健康情况。例如，如果当大便上粘附着脓血、粘液等情况，则提示着我们的身体可能出现了健康问题。那么如何通过大便观察身体健康呢？

大便颜色看健康

如果身体健康，胃肠道健康状况比较理想，大便的颜色呈现为黄色；如果大便颜色呈

现为褐色或者是黑色则需要关注调整自己饮食,调整饮食后大便颜色恢复黄色则无需担心，若饮食调整后大便情况依旧没有改变依旧是褐色，或者出现紫色等情况，则需要特别关注，可能是胃肠道出现问题导致的，此时必要时需要去正规医院就诊。如果大便上存在粘附血液情况，且伴有呕吐。腹痛等症状，此时可能是出现了肠梗塞、肠扭转等疾病。

大便形状看健康

除了大便颜色会反映健康状态外，大便的形状也是反映身体健康的重要信号。健康情况下，大便的形状以香蕉状为主。如果出现排便吃力、块状大便等，则说明大便中水分不足，经常性出现此种情况可能是身体被炎症导致或者是癌变等。如果大便呈现水状，此种情况需要关注，出现水状与肠胃运动功能障碍等直接相关，所以才会导致食物或者水没有经过消化或者吸收，直接被排泄出来。

大便气味不是都是“恶臭”的

在刻板的印象中，大多人对大便的理解都是“恶臭”的，实际上则不是，一般大多数健康人的排泄的大便味道并不是“恶臭”的，如果大便出现了恶臭的情况则需要关注可能是健康出现了问题。如果大便“恶臭”的话，可能是吃的肉类食物过多导致的，如果调整饮食比例后，恶臭依旧存在，则需要关注可能是肠内腐败导致的。另外,便秘也可能导致大便“恶臭”。

在大多数人的印象中,大便是污秽之物，大便后往往不忍直视。但既然大便状况与我们健康关系如此密切，生活中养成良好的关注大便解情况，以及大便后注意观察大便情况的习惯就至关重要：第一、要关心自己的排便频率；第二就是要关注排便是否有规律；第三就是排便是否通畅，排便以后是否有一种明显的轻松舒畅感。

一般来说，比较理想的状况是，每天最好能解一次大便。根据当天的饮食情况多解一

次或二次都不重要。间隔一天或二天解大便也问题不大，但超过三天以上不解大便则肯定肠道健康状已经出现了问题或者说肯定会出问题。最理想的情况是大便解排便比较定时或很有规律。最好是晨便，也就是早上起来第一件事就是先排便大便最好。当然，一天之内其它时间解也没有多大的问题。排便过程很通畅，时间很快很短，一般就是 3~5 分钟，过长往往反应出排便功能已经出现了不同的障碍。大便形状和一天的次数并不太重要，人的一生真正解“香蕉”便时间和概率并不多，重要的是排便前后没有腹痛、粪便没有粘液或血迹，便后有很明显的轻松舒畅感。否则往往提示自己的肠道功能已经出现了问题，需要及时干预，甚至需要通过向肛肠专科的专业人士求助。

肠道健康是人体健康的重要基础。大便排便状况既是人体健康状态重要指标和反应，尤其是肠道健康状态的重要指标。同时，通过关注和调节自己的排便情况也能很好的改善和维护人体健康状态。

正确认识药品的不良反应

▲ 三台县妇幼保健计划生育服务中心 邓冬梅

人们常说“是药三分毒”，就因为这个“毒”字，导致很多人对吃药比较抗拒。药品的不良反应通常是指使用合格药品，在正确的用法用量下，发生与治疗目的不相关的反应。如何正确认识不良反应，我们可以通过以下常见药品不良反应的认识误区来理解。

出现不良反应的药是假冒伪劣产品 很多人认为出现了药品不良反应是药品本身有问题，其实从药品不良反应的定义可以看出，使用的药品首先是合格药品。如果是假冒伪劣产品则是假药或者劣药，与药品成分不符或含量不符，所以其所导致的不良后果就不能称之为该药品的不良反应。

非处方药没有不良反应 首先我们需要了解什么是非处方药。非处方药简称 OTC，这类药品我们在药店可以自行购买使用，在药店我们都能看见挂有 OTC 的牌子，有的是红底有的是绿底，同样非处方药的盒子上面也有这个标志。

这类药品经过长期使用证明其疗效、质量都比较稳定，安全性比较高。红底白字的是甲类非处方药，绿底白字的是乙类非处方药。乙类非处方药相对甲类非处方药安全性更高。但安全性高不代表没有不良反应，它的不良反应通常比较轻微且能够自行缓解。

中药和滋补药品没有不良反应或很少 中药不像西药一样大家能看到比较详细的说明书，大部分西药的说明书都有比较详细的说明，包括已知的药品不良反应等。这些药品说明书很容易见到，而我们所取的中药，因为品种多、成分复杂种类多样，故没有很详细的说明书可提供，由此让人们错以为中药没有药品不良反应。

其实现已经报道的中药不良反应并不少。滋补药品也是同样的道理。

出现药品不良反应就是医疗事故 当医生依据患者病因、症状及个体情况开具出相应的药品，并参照药品说明书给予相应的用法用量，这就是合理的。但因为药品的作用并非单一的，比如常见的止痛药山

莨菪碱（我们常说的 654-2），对胃肠道平滑肌有松弛作用、可抑制唾液腺分泌、有扩瞳左右、还能解除微血管痉挛。当胃肠痉挛时，使用该药品能够起到很好的效果，但同时又会因抑制唾液腺分泌而感到口干。

抑制唾液腺分泌不是我们用药的目的，故口干就是使用该药的不良反应。很明显，这不属于医疗事故。

体质好能抵御药品不良反应 通过上一点我们可以知道，使用 654-2 出现口干跟体质没有关系，这跟药品的药理作用相关。所以说体质好能抵御药品不良反应是不正确的。

新药不良反应少 新药因为上市时间比较短，临床试验样本量较少，故所收集的药品不良反应也较少，说明书上药品不良反应一栏常常写着“尚不明确”，这并不代表它不良反应较少或没有。

我国有《药品不良反应报告和监测管理办法》，其中新药是药品不良反应的重点监测对象之一。

人体对药品的过敏反应 药品不良反应的发生原因复杂，有药品因素也有非药品因素，其中药品因素包括药物的相互作用、药品本身的毒副作用以及药物的辅料等，非药品因素包括性别、种族、年龄、遗传、疾病等因素。因此会有同样的药品不同人使用会有不同的作用效果，而同样的人使用不同批次的药品也可能出现不同的反应。另外人体在没有接触过某种药品时，体内不会对该药品产生抗体则不会发生不良反应，而再次接触因抗体作用则可能产生不良反应。

药品说明书未写就不会出现 药品说明书不良反应所记载的是已知药品不良反应，不是所有不良反应，故未记录的不代表不会出现，而是目前未出现的不良反应。

我国《药品不良反应报告和监测管理办法》要求报告药品所有的新的、严重的药品不良反应。所谓新的药品不良反应多是指发生的不良反应在该药品说明书中未曾记载的。

慢阻肺的防治措施

▲ 三台县人民医院 廖晓斌

慢阻肺属于一种气流性的支气管疾病。据有关调查显示,慢阻肺的死亡率居高不下，但患有慢阻肺的患者中，得到正规治疗的患者却不足 5%。由此可见，慢阻肺对患者的生命健康有着严重的威胁，如果患有慢阻肺，应及时去正规医院接受检查治疗，通过早发现、早预防的方式,能有限控制慢阻肺的危害。

引起慢阻肺的原因

空气污染 通常情况下，空气质量与慢阻肺患者的死亡率成正比，这是由于患者通过呼吸空气，而空气中含有的污染物会影响到患者的肺部，尤其是那些生物燃料引起的室内空气污染以及通风不良等都会导致慢阻肺的病发。

吸烟 烟草中含有尼古丁等成分，同时患者吸烟会抑制支气管黏膜纤维的活动，从而使患者出现支气管痉挛，神经氨基酸含量增多，因此吸烟是引起慢阻肺的主要原因。

其他因素 对于引起慢阻肺的原因，还有其他的因素，如患者机体的衰老，营养不良等都会造成慢阻肺的发病，这些不可抗拒的因素需要患者通过加强身体锻炼的方式才能有效的抵抗慢阻肺的发病。

慢阻肺的治疗方法

联合治疗 一般情况下，当患者患有慢性慢阻肺时候，可以服用相关的药物进行治疗，常见的治疗慢阻肺的药物是可必特，这是由于可必特中含有丙托溴铵以及沙丁胺醇，当患者服用可必特后，丙托溴铵以及沙丁胺醇能够有效地舒张支气管，从而使患者的病情得到及时的治疗，患者的支气管得到舒张后，患者在呼吸的过程中就能及时吸入大量的氧气，从而确保了血液的正常流动，促使了患者运动耐力的提升。

服用茶碱 通常情况下，对于含有氨茶碱和多索茶碱的药物，对于支气管的舒张具有良好地治疗效果，因此治疗慢阻肺就必须服用这类型的药物，但通常含有氨茶碱和多索茶碱的药物价格往往都比较高，所以在日常的生活可以利用茶碱来代替氨茶碱和多

索茶碱这类的药物。虽然茶碱的治疗效果不及氨茶碱和多索茶碱，但相对而言价格便宜了很多，由于茶碱也具有抗炎和提高膈肌的功能，和其他药物一样，患者在服用茶碱的时候，一定要注意茶碱的副作用，如果服用茶碱过多,会导致患者出现恶心、呕吐等症状，因此一定要注意茶碱的用量。

吸入治疗 从字面意思我们就可以看出，这种治疗的方式就是吸入，因此通过吸入的方式，将药物直接送入支气管和肺部，有利于对慢阻肺的治疗，通过吸入的方式，能够给予支气管浓度最高的药效治疗，由于吸入治疗法具有起效快、副作用小的优点，所以对于慢阻肺的治疗，吸入治疗是当今比较流行且极为推广的一种治疗方式。

胆碱受体拮抗剂 一般情况下，患者使用异丙托溴铵和噻托溴铵，通过吸入治疗的方式后，药效会在二十分钟的时间内起效，且药效可以保持在六个小时左右，从而确保患者支气管起到舒张的作用，对于慢阻肺有着良好地治疗效果。

慢阻肺的日常护理

口腔保养 保持口腔卫生，能有效地预防慢阻肺，尤其是老年人，通常保证每天刷牙三次，并且使用生理盐水进行漱口。

饮食注意 多喝水，可以加快新城代谢，患者每日保证饮水量在两千毫升以上，同时还应该增加高蛋白以及维生素的摄入，有利于预防慢阻肺。

锻炼身体 通过锻炼身体的方式，可以增强患者的免疫力，有利于促进血液以及氧气的流动性，从而提高了肌肉的运动能力和耐力，同时患者应该注意保暖，当天气变冷后会导致慢阻肺的发病率提高。

慢阻肺是一种严重威胁人类生命健康的疾病，具有极高的死亡率，我们应该对于慢阻肺积极的预防和治疗。患者应该及时去医院接受检查，按照医生的嘱咐用药，由于慢阻肺的治疗是一个漫长的过程，因此患者需要有足够的耐心。