



发生药源性便秘，不妨试试穴位贴敷

耕心医生：郭剑锋
市精神卫生中心中医科副主任中医师



沈蕾 胡启梅 杨冷

刚住进病房的王女士，一看见查房的医生，就焦急地问：“医生，我吃药之后，经常出现便秘，特别难受，怎么办呢？”

便秘很常见，它带来的不只是如厕痛苦、痔疮出血、肛裂等，而且还是一些心脑血管疾病的重要诱发因素。因此，治病的同时解决便秘问题非常必要。

药源性便秘，顾名思义，是指跟药物相关的便秘。一些患者服用抗精神药物或其他一些药物之后，会出现腹胀、排便不畅、大便干结等情况，常常需要同时服用泻药才能保证正

常排便，严重影响生活质量。

市精神卫生中心自去年以来开展了多项中医护理技术。其中，中医穴位贴敷技术应用于便秘的治疗，操作简单，疗效明显，受到住院患者的肯定。

穴位贴敷是以中医经络理论为指导，药物通过相应的腧穴或经络起作用，从而达到治疗的目的。中医学认为，脐部为任脉之神阙穴，任脉乃奇经八脉之一，贯穿于十二经脉之间，为经络之总枢，气通百脉，输布五脏六腑。在脐部外敷药物，可通络活血，调理腹部气机，消除腹胀，改善便秘。

中药穴位贴敷治疗副作用较小，穴位贴敷既有穴位刺激作用，又通过皮肤组织对药物有效成分的吸收，发挥明显的药理效应，因而具有双重治疗作用。经皮肤吸收的药物极少通过肝脏，也不经过消化道，一方面可以避

免肝脏及各种消化酶、消化液对药物成分的分解破坏，从而使药物保持更多的有效成分，更好地发挥治疗作用；另一方面也避免了因药物对胃肠的刺激而产生的一些不良反应。所以，此法可以弥补药物内治的不足。

中药穴位贴敷取神阙穴（肚脐眼），一般要6—8小时，每日更换1次，7—10天为一个疗程。治疗期间要注意贴敷部位的护理，防止过敏、局部皮肤破损等情况。

预防便秘，平时在生活上还要注意以下几点：合理饮食，增加膳食纤维，多喝水，多食杂粮和瓜果蔬菜等。要适当运动，加强体育锻炼，可增强肠蠕动，更利于排便。要养成良好的排便习惯，定时排便，排便时要专心，不要看书、玩手机。腹部按摩有助于增加胃肠动力，从而利于排便。此外，要保持良好的心态，避免长期处于压抑状态。

肺癌的早期筛查与预防

保健医师：房栋
市中西医结合医院（市二院）肿瘤科主任



杨吉羚 杨冷

肺癌是全球发病率较高的恶性肿瘤之一，生活中，要怎么做才能更加精准地筛出和预防肺癌呢？

肺癌的高危对象是年龄大于40岁，合并以下一种或多种危险因素者：吸烟≥20年包（每天吸烟包数×持续年数，例如20年包指每天1包持续20年或每天2包持续10年），其中包括戒烟时间不足15年；被动吸烟；有职业暴露史，如石棉、氡、铍、铬、镉、镍、硅和煤烟尘等接触史；有恶性肿瘤病史，如淋巴瘤、头颈部癌症或与吸烟有关的癌症；一级亲属罹患肺癌；有慢性阻塞性肺疾病或弥漫性肺纤维化病史。

对于肺癌高危人群，建议行LDCT（低剂量螺旋CT）筛查。建议尽可能使用64排或以上多排螺旋CT进行肺癌筛查。扫描范围为肺尖至肋膈角尖端水平。基线CT扫描以后，根据病灶具体形态、大小、边界等特征，建议至医院具体咨询下一步诊疗计划。

若检出肺内结节，推荐影像学与生物学多维度、多组学精准评估；根据结节影像学不同特征，磨玻璃、亚实性、实性结节及多发结节的具体情况行LDCT复查；生物学可考虑肺癌相关抗体等血液检测。

如何预防肺癌？首先，建议有抽烟习惯的人群戒烟；第二，对于有职业暴露危险的人群应做好防护措施；第三，注意避免室内空气污染，比如被动吸烟、明火燃煤取暖、接触油烟等；第四，大气严重污染时，避免外出和锻炼；第五，有呼吸系统疾病者要及时规范地进行治疗。

世界卫生组织提出，有1/3的癌症可以通过筛查早发现，获得治愈的机会。对于一些癌前病变，定期的筛查和干预可以有效地阻断其向恶性肿瘤发展的进程。因此，大家要正确认识癌症，积极防控癌症，贯彻癌症三级预防原则，践行健康文明的生活方式，主动参加防癌健康体检，做自己健康的第一责任人，早预防、早发现、早诊断、早治疗。

啥时矫正牙齿最合适？

护齿卫士：车远信 市口腔医院正畸科主治医师



高雨 杨冷

在正畸临床接诊中，不少家长对于孩子什么时候矫正牙齿这个问题不是很清楚。有的家长以为孩子必须12岁以后，牙齿全部替换完了才可以做矫正；有的家长则以为牙齿矫正越早越好，在孩子八九岁，牙齿刚替换时就可以矫正。

那到底什么时间才是做牙齿矫正的最佳时期呢？

第一种情况就是小朋友3岁左右，20颗乳牙已经全部长出来了，但是乳前牙存在“地包天”情况，呈现一种反咬合状态。“地包天”被称为正畸

的急诊，只要孩子配合，3岁左右就可以进行正畸治疗了。

第二种情况就是孩子7岁左右，门牙开始替换，但是替换后的门牙、个别牙会出现“地包天”的情况，这时也要进行及早干预，防止咬合创伤等不良并发症的产生，防止影响替换后恒牙的牙根发育。

第三种情况就是小朋友因为鼻炎、腺样体肥大等病理性原因，导致晚上睡觉经常会张口呼吸，时间久了，就会呈现“腺样体面容”，具体可以表现为上颌牙弓的狭窄、下颌后缩、没有下巴、上前牙比较龅、上嘴唇比较前突等。对于这些情况，建议去耳鼻喉专科进行咨询并治疗后，再进行牙齿矫正，目的是利用孩子生长发育的潜力，促进下颌骨发育，进而改善“腺样体”面容。这个时间一般是在9—11岁。