

3月28日是世界便秘日 云南省一院消化内科主任医师李岩谈肠道健康 科学管理肠道环境 远离“难言之隐”

都市时报全媒体记者 伏秀丽

3月28日是“世界便秘日”，也是第12个“中国便秘日”，今年的主题为“便通人和，畅享人生”。随着人们饮食结构的改变、生活节奏的加快，我国便秘的发病率逐年上升，成人慢性便秘患病率已达4%—10%，老年群体甚至超过50%。便秘看似常见，实则可能引发严重健康风险，许多人由于认知不足，或因“难以启齿”而延误治疗。

“在临床中，便秘是指每周排便少于3次、粪便干硬或排

便费力，且病程持续6个月以上即为功能性便秘。临床分型包括3种，慢传输型，由于肠道蠕动功能减退导致；出口梗阻型，主要是括约肌功能出现了问题；第三种是混合型，同时出现以上两种因素。”云南省第一人民医院消化内科主任医师李岩介绍，导致便秘的原因非常多，不喜欢喝水，饮食结构不合理，如喝太多奶茶、吃太多肉或腌制食品，蔬菜等富含纤维素的食物摄入少等，排便习惯不理想等都会导致便秘。



李岩在义诊中 供图

分级干预 生活调整是基础

李岩指出，当发生便秘时，首先应该做好生活调节，第一就是要多喝水，保证每天饮水量达到2000毫升，切忌用浓茶、咖啡、饮料代替饮水，喝白开水或纯净水就好。其次要充分摄入膳食纤维，每日保障蔬菜的摄入，“推荐青菜、韭菜、芹菜等，这些蔬菜的纤维相对粗大，更容易形成团块状大便，这样排便会更容易一些！”最后一点最关键，坚持每天定时做排便训练。“便秘患者通常是几天才解一次大便，很多人认为要等有便意了才去上厕所，但这样更不利于养成良好的排便习惯。便秘患者可选一个固定时间点，最好是不容易受外界干扰的空余时间，每天在固定时间段专心致志地进行排便训练，切忌同时玩手机、看书等，排便训练时不一定每次都要排出大便，主要是训练肛门直肠形成记忆力，告诉它到这个时间就应该排便了。建议每次训练5—10分钟，最长不超过15分钟。”当大便难解时，不主张延

长时间来排便，可以用开塞露来辅助。

李岩表示，当长期通过日常生活调节也无法获得良好的改善时，“可以配合药物治疗，建议一定要到医院来就诊，在医生的指导下规范用药。我们非常不希望患者自行服用含有大黄类的或强效泻剂，早期服用可能会有效果，但长期服用后可能会形成耐药性，需要加大药量才能有最开始的效果，吃久了还会导致结肠病变，结肠息肉、癌变风险更高。”经过生活方式改变、药物治疗后还没有一个好的效果，临床上还可帮助患者排便，针对顽固性便秘还可采取灌肠治疗。

李岩指出，功能性胃肠病发病机制除了胃肠道运动失调以外，还和脑肠轴有关。“在临床诊疗中，时常会有患者疑惑，为什么到医院看便秘或者腹泻，医生除了开便秘腹泻药物以外，还会开一些抗抑郁、抗焦虑药物。这是因为胃肠道也有大量的神经细胞，和大脑形成了互动，如果最近心情不好、压力大，也会出现一系列的胃肠道症状，如消化不良、

腹痛、腹泻、便秘等，在治疗时除了使用胃肠道的药物以外，也要照顾到胃肠道的情绪问题，必须适当使用一些调节情绪的药物来改善。身心同治，才能得到一个好的治疗效果。”

长期便秘危害大 早诊早治是关键

“长期便秘便会让大量宿便留在体内，让肠道处于不健康的环境之中，结肠炎、结肠息肉的发病率会增高，反复发生结肠息肉还会有癌变风险。”李岩指出，肠道息肉本身不会导致便秘，但长期便秘会导致肠道息肉，肠道内环境失调、紊乱，遗传、饮食等因素都会导致肠道息肉，包含增生性息肉、管状腺瘤、绒毛状腺瘤等，其中管状腺瘤、绒毛状腺瘤有一定的恶变概率，增生性息肉恶变概率相对较小。还有数据显示90%以上的结肠癌都来自结肠息肉。建议40岁以上人群一定要做一次胃肠镜，才能做到早期发现、早期治疗，如果没有查出什么异常，之后每3—5年复查一次即可。

误区提醒

1 控“三高”不等于全素饮食

老年人胃肠道老化，消化功能相对较弱，是便秘的高发群体。很多老年人患了“三高”，医生建议控制饮食，因此就开始吃得素了，便秘也找上门。李岩主任医师提醒，患“三高”的老年人也需要适量摄入肥肉。建议每

周可吃1—2次红烧肉，每次吃2—3块，适量的脂肪可以给肠道上上润滑剂。或者在水煮菜时适当加一点猪肉，可以吃菜喝汤来增强胃肠道润滑作用。另外，生命在于运动，保持适当的运动也可以增强胃肠道蠕动。

2 减肥慎用减肥药

很多年轻爱美女士为了保持苗条的身材，减少进食，还服用一些减肥药，减肥药中可能会存在一些泻

剂，长此以往可能会导致便秘，甚至结肠病变。建议科学控制体重，慎用减肥药。

刊登热线 63334455

●归联保姆坤点做版 65611572、63131702
●文君今 2025 年 3 月 28 日不慎遗失身份证件，证号：53010219840921****，现声明作废。
●李春 遗失就业创业证，证号：5301210013005672，登报作废。
●昆明金之友木业有限公司遗失备案公章一枚，编号 5301000422773，登报作废。
●昆明现代会展服务有限公司（税号：9153010069618267XJ）遗失法定代表人私章（任尊跃），声明作废。
云南宸居法律咨询服务有限公司遗失中国建设银行昆明城北支行基本账户预留的印章一枚，账号：530501905036000000902，现登报作废。
云南聚仁农业科技有限公司，统一社会信用代码：91530111MA6NNWXU7G，遗失营业执照正、副本，银行基本存款账户信息表以及公章、财务章、法定代表人私章，登报作废。

昆明福山农业技术服务有限公司遗失昆明市晋宁区农村信用合作社双河信用社开户许可证（账号：0900098277947012，核准号：J7310050249501），登报作废。
云南德匠建筑劳务有限公司（统一社会信用代码：91530103MA6KQOXD54）遗失公章（编号：5301000376275），法定代表人私章、财务章、发票章，声明作废。
昆明英华达物业管理有限公司遗失在中国银行昆明市盘龙支行（账号：135607699614）的预留印鉴法定代表人（杨秋云）私章、财务专用章、公章，登报作废。
云南中玩城国际旅行社集团有限公司，遗失预留在中国建设银行昆明云秀支行私章（朱学恒），账号：531899991013001248137，登报作废。
昆明市呈贡区艺慧嘉美斯乐艺术培训学校有限公司遗失财务专用章、法定代表人周鹏私章，登报作废。

禄劝彝族苗族自治县农村经营管理站禄劝彝族苗族自治县皎平渡镇三资代理监管服务中心遗失禄劝彝族苗族自治县农村信用合作社皎平渡镇信用社开户许可证正本，核准号：Z7310000954901，账号：1000029525090012，声明作废。
关于终止俊发城芙蓉苑泊位底产品运营的公告
尊敬的合作伙伴及用户：
因云南八瑞科技有限公司对俊发城芙蓉苑泊位收入保底产品运营进行调整，现就俊发城芙蓉苑智慧停车泊位保底产品相关事宜公告如下：一、停止销售与监管服务自本公告发布之日起，俊发城芙蓉苑智慧停车泊位收入保底产品全面停止销售。昆明市智慧停车建设运营有限公司将仅对已签订三方协议的7个泊位（清单见后）继续履行保底收益监管义务至协议期满，其余泊位不再提供保底收入监管服务。即日起，昆明市智慧停车建设运营有限公司不再参与任何新增泊位保底产品的宣传、签约及监管工作，相关责任均由云南八瑞科技有限公司承担。二、存量用户权益保障措施存量用户保障：已完成三方协议签订的7个泊位，昆明市智慧停车建设运营有限公司将继续履行保底收益监管义务至协议约定期限，相关收益由云南八瑞科技有限公司按约定提供。已经签订三方协议的泊位如下：俊发名城-N-10-A1地块-可售地下车位-C450，俊发名城-N-10-A1地块-可售地下车位-C456，俊发名城-N-10-A1地块-可售地下车位-C474，俊发名城-N-10-A1地块-可售地下车位-C477，俊发名城-N-10-A1地块-可售地下车位-C480，俊发名城-N-10-A1地块-可售地下车位-C482，俊发名城-N-10-A1地块-可售地下车位-C393。即日起除了上述7个泊位外，昆明市智慧停车建设运营有限公司不再受理新增泊位收入保底产品的监管申请。
云南八瑞科技有限公司

（锦三）（昆明）农业科技有限责任公司遗失中国农业银行股份有限公司昆明斗南支行的开户许可证，核准号：J7310091234801，账号：24025601040008894及预留印章公章、财务章、法定代表人私章各一枚，登报作废。
云南万宏建设工程劳务集团有限公司遗失以下备案章，公章 5301002250761，合同专用章 5301002550762，财务专用章 5301002550763，发票专用章 5301002550764，万本乔私章两枚 1.5301002550765，2.5301002549743，现登报声明作废。自 2024 年 5 月 27 日起公司法人变更至今日，所有签署的合同、文件、授权委托书没本公司法人（周联润）亲笔签字，本公司一律不予认可！
关于启用项目章的公告
我司即日起启用普洱市中心城区生活垃圾焚烧发电厂 PPP 项目边坡挡墙项目项目部资料专用章，此印章为项目工程技术、质量、竣工验收资料专用。如发生使用在项目签订各类合同以及收据、结算凭证等一切经济类文件资料的情况，概不代表本公司行为，由此引起的一切责任我公司概不承担。
昆州建设集团有限公司
2025 年 4 月 1 日

昆明鹏飞翻译有限责任公司遗失营业执照正、副本，统一社会信用代码：915301006993349700，发证日期：2016 年 5 月 25 日，登报作废。
通告
张红艳、褚同柱，2024 年 3 月 4 日、3 月 19 日刊登在都市时报上的声明内容，签名的收据借条、户口本、结婚证、身份证及一起说话、聊天、吃饭、上班等所有内容均作废无效，特此声明！
减资公告
云南千百季农业科技有限公司（统一社会信用代码：91530103MACRA05Y8H），于 2025 年 3 月 31 日经公司股东决定，拟向公司登记机关申请减少注册资本，公司注册资本由 500 万元人民币减少至 10 万元人民币，请公司债权人自公告之日起 45 日内，向公司提出清偿债务或者提供相应担保请求，逾期未申报视为放弃此权利，特此公告。
云南千百季农业科技有限公司
2025 年 4 月 1 日

公告·挂失 63200705
胡桂珍遗失云南中豪置业有限公司开具的一期市场 C2-638、C2-639 商铺租金收据，收据号 JFSK-20210115-004171，JFSK-20210115-004121，JFSK-20210115-004175，金额（大写）贰拾叁万陆仟伍佰贰拾元整，（小写）¥236,520.00 元，登报作废。
澜沧拉祜族自治县职工服务中心遗失：事业单位法人证书正本，统一社会信用代码 12532729322852281P，声明作废。
召开股东会通知
公司定于 2025 年 4 月 12 日（提前 15 天）在云南省昆明市盘龙区双龙街道办事处地塘居委会北大村召开临时股东会，召集人：股东王淑梅。会议议题：云南群力达混凝土有限公司决定变更公司章程和《公司法》等规定表决，请各位股东准时到场，没有到场的股东视为主动放弃表决权，并同意上述事宜。通知人：股东王淑梅，15 天后正常召开股东会。