

每天狂吃一公斤芹菜 结果却“越努力越痛苦”

医生：便秘患者要吃对纤维素

要大便通畅，就要多吃纤维素，相信很多人都听过这样的养生之道。60多岁的李阿姨（化姓）因为便秘每天狂吃一公斤左右的芹菜，结果不但没缓解，反而越来越重了。近日，李阿姨来到海曙区中医医院肛肠科，接诊的肛肠科主任何红艳才给她揭开了“越努力越痛苦”的疑团。



何红艳在门诊中。资料图片

1 猛吃芹菜后情况更糟

60多岁的李阿姨被便秘折磨了整整10年。排便费力、排不净感如影随形，她曾试过各种泻药，效果却越来越差。后来听说多吃膳食纤维有助于通便，便认准了芹菜，从此每天雷打不动地吃上一两斤。谁知，便秘非但没好转，反而愈发严重——大便干结如石，排出愈发困难。苦不堪言的她只得捂

着肚子，来到海曙区中医医院肛肠科就诊。

接诊的何红艳医生介绍，患者腹部可触及多处异常坚硬的包块，有的呈团块状，有的呈条索状或管状，这些都是长期积存、干结如石的粪便，医学上称为“粪石”。正是这些顽固的“石头”堵塞了肠道，导致患者便意频繁却排便极少。

2 纤维素有“好”有“坏”

李阿姨很疑惑，多年来，她明明吃了那么多据说可以通便的芹菜，怎么还越来越严重了呢？

何红艳解释，芹菜确实富含纤维素，但主要是不溶性膳食纤维，其作用是增加粪便体积、促进肠道蠕动，却不能有效软化大便。“如果只吃大量芹菜而不补充足够水分，

反而可能让干硬的粪便变得更‘结实’。这就像羊吃干草却喝水少，排出的粪便就是一粒粒干硬的‘羊粪蛋’。”

据介绍，像李阿姨这样的案例并非个例。临幊上，很多便秘患者只知道补纤维，却分不清纤维的种类，结果陷入了越吃越堵的恶性循环。

3 便秘患者要走出认知误区

据统计，我国成人慢性便秘患病率约为4%—10%，随年龄的增长，患病率会显著增加，老年群体尤为常见。不少人长期忍受腹胀、腹痛、排便的痛苦，却因认知误区，自行调理往往结果不尽如人意。

除了乱补粗纤维，还有不少人依赖泻药、盲目饮水、盲目运动，这些都可能导致便秘迁延不愈或加重便秘。何红艳表示，科学调理的关键在于个体化针对性调整。在膳食纤维方面，应该重点补充水溶性膳食纤维。她介绍，水溶性膳食纤维在肠道内能吸收大量水分，形成胶冻状物质，使粪便在体积增加的同时，更能显著提升柔软度，从而易于排出。此外，它还是优质的“益生元”，有助于培育肠道益生菌，维护长期的肠道健康。黑木耳、银耳、香菇、金针菇等菌菇类食

物，海带、紫菜等海藻类食物，以及燕麦、糙米等全谷物杂粮中，都富含这种纤维。

结合李阿姨的情况，何红艳为她制定了中药调理结合饮食指导的综合方案。仅仅一个月，纠缠她10年的顽固便秘得到了明显缓解。

何红艳提醒，应对便秘，纤维不是吃得越多越好，而是要吃对，分清“不溶性”与“水溶性”。此外，适当饮水，适当活动，养成良好的排便习惯，保持愉悦的心情，均有助于改善便秘。何红艳建议，若调整生活方式后便秘仍无改善，应及时就医，在专业医生指导下进行个体化治疗，切勿盲目“自我调理”，以免肠道问题越拖越重，甚至“越通越堵”。

记者 程鑫 通讯员 余毅

“喉咙像泡在酸水里，连说话都带着灼痛感”

这种病专挑不同科室“碰瓷”，极易误诊漏诊

“咔嚓！”近日，30岁的小雯（化名）在出院前，挽着74岁的张阿姨、拉着57岁的李阿姨，在宁波市第二医院胃肠外科的病房里定格下温馨一幕。这三位“老中青跨代病友”一个反酸烧心伴抑郁，一个咽喉不适引发焦虑，一个咳嗽不止睡梦中都能咳醒，病根竟是胃食管反流！

“胃食管反流就是个‘跨界伪装者’，专挑不同科室‘碰瓷’，极易误诊漏诊！”宁波市第二医院胃肠外科莫宇轩主治医师提醒，“如果出现反酸、烧心、咳嗽、咽喉不适、情绪异常等症状，常规治疗没效果，一定要警惕这个‘隐藏病根’，及时排查，别让小病变大病！”



莫宇轩为患者做胃食管反流手术。

症状不同的三人住进同一个病房

病房里最年轻的小雯，承受的煎熬最久。2023年下半年，长期熬夜加班、靠夜宵续命的她，率先被反酸烧心缠上。起初只是饭后胸口发闷，没想到症状越拖越重，后来发展到胸痛、暖气不断，“喉咙像泡在酸水里，连说话都带着灼痛感”。她辗转多个科室，药没少吃，可反酸的灼烧感没减，抑郁的阴霾越来越重。

和小雯的反酸灼烧不同，57岁李阿姨“喉咙里像卡着一团湿棉花，吐不出来咽不下去，干痒得厉害”。去医院又查不出器质性问题，久而久之引发了焦虑症。

而74岁的张阿姨，遭遇的则是咳嗽加烧心的双重暴击。整整一年，她被反酸、烧心伴着慢性咳嗽折磨

得够呛，“夜里根本没法平躺，一躺下烧心感就往上涌”。就诊过程中，她最常去的科室是呼吸科，根本没想过去消化内科。

针对三人的病情，医生量身定制了个性化治疗方案：小雯采用药物抑酸、生活调整和心理疏导的方式；李阿姨以药物治疗为主，搭配专业情绪疏导；张阿姨因症状较重，接受了腹腔镜胃底折叠术，从根源上加固胃酸“阀门”，阻止反流。

如今，三位患者均已康复出院。小雯的反酸烧心彻底消失，重新找回了对生活的热情；李阿姨喉咙里的“湿棉花”不见了，整个人变得开朗健谈；张阿姨终于能平躺入睡，咳嗽和烧心也不见了。

“胃食管反流”为何如此“难缠”？

“胃食管反流”是一种什么病？怎么这么“难缠”？该院消化内科一病区主治医师王科亮解释，胃食管反流就像辆没关紧喷头的“洒水车”四处作乱：酸水反流到食管引发胸痛，被误认为心梗；黏在咽喉导致异物感，患者会以为是咽炎；呛人气管引发慢性咳嗽；有些患者由于长期不适引发抑郁焦虑，又跑向心理科。有30%的患者没有出现反酸、烧心，仅表现出上述的食道外症状，这类“沉默型反流”大大增加了诊断难度。

除此之外，早期病灶的隐蔽性也增加了识别难度。“就算做了胃

镜，早期反流也可能‘隐身’。”王科亮说，轻度反流的食管黏膜仅轻微发白，很容易看漏；而轻微食管裂孔疝就像“门缝里的小缝隙”，不仔细观察根本发现不了。

日常生活中该如何预防胃食管反流？王科亮建议，饮食上三餐定时定量，晚餐七分饱，远离辛辣、高糖、高脂食物，少喝浓茶、咖啡；作息上睡前2小时不碰食物，11点前入睡，避免熬夜；体重管理上每周坚持中等强度运动，控制腹型肥胖；通过运动、冥想等方式疏解压力，避免焦虑“拖垮”阀门。

记者 庞锦燕 通讯员 郑轲 文/摄