



讀者互動 | 臉書: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: seasily@sinchew.com.my
03-7965 8586 (每週一至週六 11AM-5PM) | easily.sinchew.com.my

聯誼夥伴: 光明日報 良醫 生活雜誌

銀髮保健

菌群失衡 腸不蠕動

便秘是大多数长者常见的健康问题，而马来西亚人口日趋老龄化，目前300万多名年过60岁的长者，便秘因此成为一项重要的课题。
长者面对便秘问题，除了老化，还包括不良的饮食习惯、缺乏纤维的饮食、因不想频繁上厕所而减少喝水以致缺乏足够的水份、不做运动、罹患各种疾病等重重因素影响了肠的蠕动和功能。
长者因为患上各种疾病，有时候需要服用许多药物，特别是抗生素，而抗生素治病之余同时也杀死肠道细菌，使肠道菌群失去平衡，进而引起便秘。
每当便秘的时候，长者习惯服用缓泻剂(laxatives)，因为缓泻剂可促进肠胃血液循环及肠胃蠕动，可快速解决便秘问题，但是，经常或滥用缓泻剂的后果足以引起“肠道变懒”，加剧便秘。
运动可以增加肠道的蠕动，只是许多长者因为腰椎疼痛、骨质疏松、行动不便等诸多原因而不愿意运动。要知道，人体是一部机器，如果长时间没有“开启”操作，身体“配件”就会失灵。

自觉小事一桩 忽视酿大件事

长者因为咀嚼无力、消化不良等问题，总拒绝进食蔬果，有者也相信进食过多的蔬果会造成腹胀不适，所以，纤维不足就很容易引起便秘。
有时候，长者以为便秘是“人老不中用”的小事一桩，但是，如果便秘问题不获正视，容易引发更多损害健康的后续问题，因此必须重视和治疗。
试想，肠道有东西被“hold”住(憋着)，一直无法释出，那种感觉是很不舒服、很不好受的。曾有病人告诉我，他们因为年老，吃不得又拉不出而失去生活的乐趣。我们不会感觉到便秘是个重要的问题，因为年轻人如果便秘，吃了缓泻剂问题就解决了，但是便秘对长者而言却是很痛苦的，他们可以因为无法排便而感到压力，而压力可以加剧便秘问题。所以，我们应该关注长者的健康，协助他们预防便秘。

高纖飲食促長益菌 改掉壞習慣腸保安健

肠道健康经常被人们所忽略，事实上，肠道是人体最重要的免疫系统，肠道的免疫能力是强或弱皆视肠道菌群而定，好的菌群会教育免疫系统如何对抗外来疾病的侵袭。反之，菌群失衡或坏菌过多，肠道没有受到保护，毒素有机可乘，形成所谓的肠漏症(leaky gut syndrome)，并提高罹患疾病风险。
人体肠道含数十兆细菌，其中益菌对人体健康扮演着重要的角色。不过，由于一些因素，例如生病需要吃药、抗生素治疗等，肠道的益菌因此被破坏。
除了药物，现代人食用太多的加工、添加防腐剂和人造色素等食物，这些化学物质也会破坏肠道益菌，引起便秘等健康问题。
虽然便秘一旦形成后很难预防，但是，我们应该尝试预防，因为便秘是一种生活习惯引起的障碍。
摄取纤维丰富的食物，无论是水溶性或非水溶性膳食纤维都可以，并且多喝水及运动可达到预防便秘的效果。
水溶性和非水溶性膳食纤维会在大肠内发酵，并形成益生元(prebiotic)，可刺激益菌在肠道的生长，有助于肠道健康。

拿督拉基班星医生 (Rajbans Singh)
大马健康学会主席兼老人医学内科顾问



對排便劑上癮後 腸道惰性問題大

缓泻剂是一种无需医生处方的药物，可轻易从药房购得。起初，服用缓泻剂是非常见效的，便秘者服用后感觉舒服，一有便秘就会想到服食缓泻剂，久而久之对缓泻剂“上癮”，一旦便不出就吃，不吃就便不出。
市面上有不同种类的缓泻剂，有的是以软化排泄物见称，但长期服用的话，肠道就会逐渐感觉“劳累”和“懒惰”，最后停止对药物作出反应。
这好比身体器官已经疲累，我们还不断地“打气”，身体最终负荷不了而无法作出反应，形成懒肠综合症(lazy bowel syndrome)，届时，长者面对的不单纯只是便秘，而是更多医药健康的问题。
有些人也滥用药物，吃一剂无效时，就吃两剂或加重分量，长期下去可衍生更多的问题。”

温馨提醒：文章与广告内提及产品、服务及个案仅供参考，不能作为看诊依据，须以医生的意见为主。

子宫的 隐形杀手

好朋友多又痛 当心患子宫肌瘤

对于年轻女性，“好朋友”每个月来报到是正常的。但是，这好朋友(月经来潮)量多，又同时出现剧烈经痛，甚至还会导致贫血问题。医生指出，月经来时又多又痛，可能是子宫肌瘤作怪，最好及早就医评估治疗方式。

子宫内膜长错位置

中山医院妇产科主治医师李世明表示，正常的子宫内膜每个月都会增生、剥落，并且从阴道排出体外，形成所谓的月经。若是排不出去的经血长期累积，或是子宫内膜没有完全剥落，内膜细胞生长到子宫肌肉层，就会造成子宫肌瘤，不仅严重影响生活品质，更会导致不孕。

成因不明确

李世明医生强调，子宫肌瘤目前没有确切的成因，通常子宫肌瘤不是单独存在，而是会在子宫肌肉层内形成一整片，虽然属于良性肿瘤，最常见的症状包括剧烈经痛、经血量多，但是随着肿瘤逐渐长大，容易压迫膀胱造成尿频、便秘，甚至压迫子宫血管，容易产前置、反复流产。

药物治疗易复发

至于治疗子宫肌瘤的良策，目前有药物及手术2种治疗方式。药物治疗为抑制女性荷尔蒙药物，让患者暂时进入更年期状态，长期使用可能出现皮肤出油、冒痘、阴道干涩、加速老化等副作用，一旦停药相当容易复发；而手术切除子宫为根本的治疗方式，但须考量是否仍有生育需求。
(资料来源：良医健康网)

老王今年75岁，身体一直以来都很健壮，只是偶尔会有腰背疼痛、疲累等小毛病。最近，他发现排便次数越来越少，一周只是上大号一两次，有时候粪便太硬，难以排出，有时候虽排得出，但是却感觉排便不完全及排便时间超过半小时，令他感到非常不舒服。便秘情况持续了1个月，老王开始出现腹胀、疼痛、食欲下降等问题，他尝试购买排便剂，虽然用药后非常见效，但是，没有服药的话，便秘问题又回来了。
因为便秘问题，他经常愁眉不展，也逐渐减少外出，做任何事都提不起劲，生活品质大受影响。

案例：

缺纖維水運動便秘愛犯銀髮族 依賴緩瀉劑排便 形成懶腸更痛苦

醫識力 | 筆錄 包素茵

便秘5問：

- 問1：如何知道自己对缓泻剂上癮？
答：当一个人每天都要服用缓泻剂，而且一天要吃两三剂才能上大号时，即意味着已经对缓泻剂上癮了。
- 問2：许多人有摄取纤维的习惯，可是，要摄取多少的分量才算足够？
答：其实，一个人如果有良好及均衡的饮食习惯，即一天能够吃上四五份或更多蔬果的话，应该不会有缺乏纤维的问题。但是，目前大部份人都没能达到每日所建议的纤维摄取量。
- 問3：长者如何选择富含纤维的营养辅助品？
答：我们必须阅读营养标签，从中确定所含成份、纤维含量等。如果不能接受高纤维食品，那就要根据自己的情况选择合适的营养辅助品。
- 問4：纤维与益生菌营养辅助品是否能够一同服用？
答：我目前未看过纤维与益生菌同时存在的营养辅助品，通常都是分别服食，但是，纤维和益生菌对长者健康同样重要。某些纤维还可帮助益生菌在肠道中繁殖成长。长期补充纤维和益生菌有助于预防便秘，并打造健康肠道。
- 問5：有哪些人不适合服用富含纤维及益生菌营养辅助品？
答：多数人都适合，包括怀孕者。只是有些人摄取纤维会较难消化，建议少量进食再逐渐增加分量。一些高纤维营养辅助品还具有降低胆固醇的额外好处。

小心過敏原 併發心肌梗塞 急診救命

45岁的邱叔日前在家中吃了海鲜快餐后，却出现脸潮红、嘴唇肿胀、头晕、盗汗、呼吸急促、低血压等现象，被家人紧急送院急诊。
邱叔过去没有内科疾病病史，他心跳稍快、血压低到几乎量不到、血氧浓度低，邱叔认为是海鲜过敏，但心电图检查呈现急性心肌梗塞，高度怀疑是“过敏性休克”，紧急施打抗组织胺与类固醇。13分钟后，心电图竟完全回归正常，邱叔也恢复意识，2天后健康出院。
台北慈济医院急诊医学科主治医师李游睿表示，邱叔的病症属于过敏性休克

并发性心肌梗塞，此为极罕见的Kounis症候群。患者一旦发生心肌梗塞，就必须施予抗凝血剂，并紧急安排心导管检查。但发生率仅万分之一的Kounis症候群，是病人因过敏性休克导致心脏痉挛、梗塞，若紧急处理得当，患者便能够治疗过敏，不实施心导管手术，就让心脏恢复正常健康。

免疫系统可防御外来物质入侵，然而有时人体接触到过敏原时，免疫系统产生过度免疫反应，就会引发过敏。药物、食物、海鲜、植物及蚊虫叮咬过敏都是常见的过敏原，症状会因身体反应部位表现不同，例如呼吸道出现过敏性鼻炎、气喘；皮肤呈现局部红肿、搔痒；肠胃道过敏造成腹痛、恶心、呕吐等，藉由适当药物治疗即可获得纾缓。

潜在致命性的过敏反应

而过敏性休克是急性、具有潜在致命性的严重过敏反应，发生率约1/5000。过敏性休克病程进展迅速，从呕吐、头晕、呼吸困难、舌头、咽喉肿胀、低血压、昏厥到休克不到半小时。病人送医后，急诊医生会确认病史、追踪病人生命征兆、抽血，若高度怀疑为过敏性休克，

会立即施打抗组织胺、类固醇等抗过敏药物，如有必要，也会给予升压剂等其他急救药物治疗。

李游睿表示，过敏症状通常会在药物治疗后10分钟内逐渐获得改善，建议患者留院观察4至6小时，确认生命迹象稳定，即可回家休养，门诊追踪。过敏发作时，约30%至50%病人的不适能在短暂休息后得到改善，但若出现头晕、恶心、意识改变、晕厥、盗汗等情况，请尽快送医，以免延误治疗时机。
(资料来源：良医健康网)

醫識力 明日內容

自从生下孩子后，脱发问题越来越严重。我是不是有病？

保健 概念

全新

BIOGROW ProGut
Oat BG22® Hi-Fiber with Probiotics
The Power of 2 for Your Gut!

BB-12®

FIBER HELPS IN IMPROVING BOWEL FUNCTION
PROBIOTIC CULTURES HELP IN IMPROVING GUT FUNCTION

有助于排便和改善肠道功能*

无药物的方式 提升排便功能

每日1包(约7克)加入冷开水中 可提供“双重功效”：

- ✓ 富含来自于 Oat BG22® 燕麦麸中的水溶性与非水溶性纤维
- ✓ 含10亿 CFU 活性益生菌 *B. lactis* (BB-12®)**
- 全球拥有最多科研记录的双歧杆菌 (Bifidobacteria)
- 经临床实验鉴定有助于排便及可增加排便次数†

BIOGROW ProGut
保护您的肠道...

Like us on Facebook
www.fb.biogrow.com.my

Legoon (Malaysia) Sdn. Bhd. (284196-H)
Lot 8, Jalan 19/1, 46300 Petaling Jaya.
电话: 03-7986 2220 (Mon-Fri 9am-5pm)
网站: www.biogrow.com.my