

【科普】疯狂减肥导致便秘？需向不当减肥方式说“不”

台州市立医院 昨天

—— 点击蓝字，轻松关注 ——



//

随着生活节奏加快、工作压力增大、饮食结构改变等诸多现实因素，便秘越来越成为不少人的“难言之隐”。其中不少年轻人**因为不当减肥方式，饱受便秘困扰**。



//

1

长期便秘滥用药
小心结肠黑变病

地球的引力 越来越小了



工作三四年的小张，因为工作应酬多、熬夜压力又大，吃饭不规律，便秘就成了常事。明明该是光彩照人的年纪，她看起来却非常瘦弱，脸色苍白泛黄，说话也有气无力。

半年前，小张为了保持身材苗条吃减肥药，结果破坏了肠道神经和肌肉功能导致便秘，最后实在太难受了才上医院，一查才发现得了结肠黑变病，肠子里一片漆黑。

被医生叫停减肥药后，小张还被要求禁酒、禁熬夜，每天摄入一定量的高纤维食物，如新鲜的蔬菜、水果等、平时还要注意多饮温开水，但想要恢复身体还需要调理很久。

#2

向不当减肥方式说“不”

相关研究表明，**相比于男性来说，便秘在女性人群中更为常见**。妊娠妇女、老年妇女等都是便秘的高发人群。

不过，台州市立医院肛肠胃肠外科副主任医师吴贵阳发现，近年来，因为长期便秘就诊的年轻人特别是年轻女性越来越多，大部分与为减肥进食过少，以及服用减肥药甚至泻药进行减肥有一定的关系。





三餐不规律，仅靠轻食、水果、代餐饱腹，平时疯狂健身……时间一长，体重是减下来了，可和脂肪一起消失的，还有便意。

“很多年轻的女性患者，越是拉不出，就越不敢吃东西，因为怕肚子胀得难受，最终陷入恶性循环。”吴贵阳说。

当一个人经常性地节食、饮食不均，机体的基础代谢率就会逐渐降低，且一旦降低后，很难再升回去。由于维持生命需要所能消耗的能量越来越低，因此许多不恰当减肥的人，会出现“稍微吃一点，能量就过剩”的生理现象。

减肥需要多吃蔬菜、水果，少吃主食和肉类，这个道理是没错。但很多时候，大家会把“少吃肉”变成“不吃肉”，“多吃蔬菜水果”变成“一天到晚只吃蔬菜水果”。时间一长，体重可能有所下降，但会导致身体出现各种各样的亚健康症状，例如长期便秘、皮肤暗沉、易掉发脱发等，且体重也更容易反弹。



#3

养成良好习惯 注意健康生活

科学减肥、预防便秘，关键还要从调整生活习惯做起。吴贵阳提醒，**年轻女性千万不要盲目服用所谓的排毒、清肠产品。**

“许多人持续便秘，以致于需要服用便秘药和泻剂强制排便。”吴贵阳说，泻药只能救一时之急，经常服用会令自身的排泄功能退化，破坏自然的排便周期，造成习惯性便秘。严重者会导致内分泌失调、女性月经不调、结肠黑变病、营养不良、贫血，甚至心脏问题。



“治疗便秘，首选应该选择非药物性的治疗。”吴贵阳说，日常生活中，膳食纤维和水分的摄取不足，长期憋大便、排便不规律等，都会导致便秘发生率的提高。因此，大家生活中最好**养成定时排便的习惯**，克服药物依赖性，**建立高纤维、低脂肪的合理饮食结构**，其中包括多吃粗粮和富含膳食纤维的食物，荤素搭配，避免辛辣、刺激、油腻的食物。

“还有就是**要充分休息**，这一点年轻人尤其要重视，每天睡眠时间保持在7个小时以上。”吴贵阳说，大家每天要有**足够的饮水量**，最好保证在1500毫升以上，使得肠道得到充足的水分，保证排便通畅。此外，**每天运动**半小时以上，每周5天，能促进肠道蠕动。

每个人的便秘症状不尽相同，治疗也应该个体化，有些患者只需要纠正生活方式便可改善，有些患者则需要系统地规范治疗，少数严重的患者可能需要手术治疗。**吴贵阳提醒，有排便困难的人，仍要保持积极乐观的心态，**如果需要使用泻药，一定要在医生的指导下进行，选择毒副作用小、不易产生依赖性的药物。

END



内容来源 | 台州晚报 王怡
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 李皖生



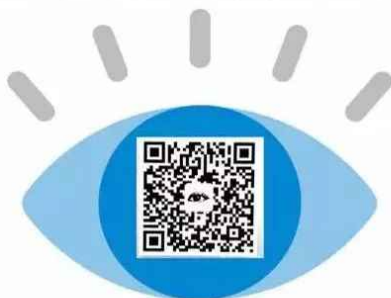
台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越