

【科普】快查查，你有这些不良如厕习惯吗

台州市立医院 1周前

—— 点击蓝字，轻松关注



俗话说“人有三急”，自古以来，上厕所都是每个人的“刚需”。在古代，如厕又叫“更衣”、“出恭”，现代则有更多人称之“方便”、“上洗手间”等。据世界卫生组织统计，每个人每天大约会上6至8次厕所，一年就是2500次。算起来，人的一生几乎有3年时间都耗在厕所里。

如厕问题看似小事，却是关乎每个人的“大事”。那么，这么重要的一件事，你又了解多少呢？



01 不良如厕习惯分分钟“要命”

一日三餐食五谷杂粮，上厕所，是生活中再平常不过的事情。但有很多人不知道，我们每天都在做的这件事，其实存在不少安全隐患。

今年76岁的李大爷，多年来一直有便秘。每次如厕前，他都会带上几张报纸，在厕所一蹲就是一个多小时，直到脚酸腿麻为止。半年前的一天夜里，他和往常一样起夜如厕，由于便秘，用力稍大了一些后，他突然感到胸腔一阵绞痛。李大爷患有冠心病，平时发生心绞痛时，他都会含上一片硝酸甘油，过一会儿就好了。这一天，他也像往常那样含了几片硝酸甘油，但没有效果，他就又加了几片，结果还是没能止住痛。

于是，李大爷赶紧到医院就诊。医生检查时发现，老人面色苍白、大汗淋漓，同时还伴有胸闷气短、呼吸困难等症状。医生立即对他进行紧急医疗救治，并辅以相应的药物治疗，最终老人逐渐恢复了正常。

“像李大爷这样的冠心病患者，因便秘诱发心肌梗死者，在临床上并不少见。”台州市立医院肛肠外科主任医师袁世超介绍，人体的肠道蠕动功能，往往会随着年龄的增加而减退，而且老人运动减少，喝水少，因为牙齿不好，进食蔬菜、水果少，因此他们更容易出现便秘等现象。由于粪便干硬，排便时往往更加用力，这些都会增加心脏耗氧量，加重心脏负担。当大便秘结，排便时突然用力，很容易导致血压升高，进而诱发心脏病等严重的后果。

“现在有不少人得痔疮，跟长时间蹲厕所的不良习惯有关。”袁世超说，得了痔疮的患者，初期会有肛门肿块突出、出血的现象，时间长了会造成肿块不能回缩或反复出血，严重影响到工作和学习。

“除了痔疮以外，这些不良的如厕习惯还会诱发身体疾病，有的甚至有致命危险。”袁世超表示，蹲厕时间过久，肌肉长时间不动，会导致静脉的血液流速减缓，容易出现腿部肿胀、发麻，形成血栓。这时候如果快速站起来，极易诱发体位性低血压造成短暂性脑缺血，引起头晕眼花等症状，严重者还可能晕厥，摔倒造成骨折、颅脑外伤，老年人尤其要注意。



02 蹲厕所也是一场“科学革命”

数据资料显示，每年都会有不少意外在厕所发生。

养成良好的生活习惯，是预防如厕意外的重要一步。”袁世超告诉记者，有不良便秘习惯的患者，首先要保证充足的膳食纤维摄入。日常饮食要注意少油腻、少荤腥，多食用蔬菜、水果等。可以在每天晨起时喝一杯白开水或蜂蜜水，促进肠道蠕动；饭前饭后来一杯酸奶，因为酸奶中的益生菌利于胃中食物的消化，从而促进食物的吸收，还能起到杀菌的作用；多饮水、适当步行对预防便秘也是非常重要的。



“此外，固定时间如厕有助养成良好的排便习惯。”袁世超说，比如晨起后或早餐后如厕，最好每天大便1-2次，或者在有便意时及时如厕，避免久忍大便，错过如厕的最佳时机等。除了改善日常生活习惯外，掌握一些良好的如厕“方法”也很重要。

“从生理结构上来看，蹲着排便对于大多数人来说更为顺畅。”袁世超说，不过蹲厕的方法，更适用于年轻人。蹲马桶时，脚下最好踩一个小板凳，上身微微前倾增加腹压，有助于顺利排便。如果没有小板凳，也可用双肘抵在双膝上，然后用双手捧住下巴，微微用力向上托下巴，能刺激大肠神经，加快大肠蠕动。

不过，在袁世超看来，无论是“蹲便”还是“坐便”，每个人的如厕时间，都最好不要超过15分钟。“一般情况下，一个星期排便3-4次或者每天1-2次都是属于正常范畴，如果长时间排便一个星期少于3次，往往就属于便秘。”

“经常便秘的人，可以尝试顺时针围绕肚脐周围按摩，通过外力促进肠胃蠕动，增加便意，或是从上往下按摩腰部脊柱刺激马尾神经，促进排便。”袁世超说，对于久坐的上班族或学生党来说，坚持运动同样非常重要。“运动可以促进体内代谢，加快毒素排出。实在不爱运动的人，久坐后站起来，绕着办公桌走几圈也是好的。”

03 “小小改造”提高安全系数

上厕所时常发生意外，还与一些家居装饰细节有关。在厕所做一点小小的“改造”，就能提高家庭安全系数。

“一般来说，厕所是家中最湿滑的地方，一不留神就容易摔倒。”袁世超表示，因此厕所的设计最好干湿分离，洗完澡要及时把脚和厕所的地板擦干。家中有老人、小孩的家庭，最好使用防滑拖鞋，门口、浴缸边也应该放置一些耐用的防滑垫。必要时，还可以考虑在马桶周围安装一个辅助把手，便于老年人如厕时起坐，增加安全保障。

对于如何保持厕所的卫生清洁环境，袁世超也给出了一些建议。“平时，家里的卫生间一定要注意通风，有窗户的家庭应该经常开窗通风，没窗户的家庭也要及时用排气扇通风。”他说，新鲜空气的流通，会大大减少卫生间内细菌滋生的隐患，还能达到通风除湿的效果。



此外，一些放置在厕所里的牙具、毛巾等，建议远离潮湿处，或定时勤更换。袁世超表示，因为牙具本身易潮，如果放在密封性很强的地方很容易滋生细菌，导致口腔疾病的出现，因此科学的做法是勤换洗漱用具，牙具等最好每周都用开水消毒，预防细菌滋生，毛巾则应该放在通风干燥、阳光可以晒到的地方。

厕所除臭除了开窗通风的方法外，也可以使用一些天然材料，例如柚子皮、柠檬片、香瓜或绿色植物等。把它们放在马桶水箱上或洗手台上，有利于空间环境的美化，还能达到空气净化清新的效果。“一些檀香型蚊香，不仅能除臭还能杀死厕所内的虫蚊，达到杀虫的效果，对于厕所的异味，还可以用洗洁精、洁厕灵或小苏打除臭剂等。”袁世超说。



内容来源：台州晚报 王怡

编辑 | 宣传统战部



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

喜欢此内容的人还喜欢

【喜报】我院超声科戴卫清荣获浙江省超声医学技能竞赛一等奖

台州市立医院



【科普】肺癌晚期“无药可救”，是这样吗？

台州市立医院



【专家】近期外院专家来我院坐诊信息

台州市立医院



