

當代人逃過了熬夜過勞猝死 還有便秘猝死



猝死。

現代人飲食過於精細，膳食纖維攝入較少，工作時久坐，普遍缺少運動，另外由於如廁環境和娛樂的升級，我們可以悠然坐著馬桶玩著手機，注意力不集中也會逐漸形成便秘。

如果便秘不管，沒有便意就長期不上廁所，或者忙的時候沒時間上廁所就憋一憋，同樣會陷入惡性循環。

便意可以再醞釀，但便便不等人啊，它們在腸道裡繼續進一步脫水，變得更加幹硬，也就更難排出。形成頑固性便秘以後，堆積的糞便還會撐大結腸，導致特發性巨結腸，反而能容納更多的糞便。

所以便秘就像暴食一樣，暴食是越吃越多把胃越撐越大，胃越大就越能吃，而便秘是越憋越難拉，結腸越撐越大，結腸大就更容易便秘，兩者一個道理，只不過一個是吃一個是拉。

著名的歌星貓王（埃爾維斯·普雷斯利）逝世時年僅42歲，死因為心律嚴重失常導致的心臟病突發，而隨後的屍檢顯示貓王患有非常嚴重的便秘，結腸直徑已經達到正常人的2倍。

前面已經提到的都是關於猝死的後果，但便秘還可能造成中毒。2018年的一則新聞報導了一位來自英國的17歲小夥因長期便秘引發的酮症酸中毒導致死亡。

既然便秘有一定的危險性，那應該如何解決？吃瀉藥不可以嗎？短期內服用瀉藥是可以的，但長期服用就可能形成依賴，陷入惡性循環。



實際上也的確如此，在一項1169例心源性猝死病例分析研究中，有792例可以明確死因，其中307例死亡誘因為精神刺激，205例死亡誘因為活動及勞累，排第三的誘因是便秘及排便，達到77例。

好像聽，區區一個便秘竟然是心源性猝死的誘因，可能是因為尿尿不方便擺上臺面的關係，很多關於心源性猝死的科普並沒有提到便秘。

便秘引起心源性猝死的機制其實也並不難懂，用力排便時，血壓、心率以及心臟負荷均較安靜時增加，用力排便、屏氣過度使心房壓力升高，造成舒張期過度充盈，誘發心力衰竭。

有文獻報道急性心肌梗塞患者便秘發生率為40%~72.9%。現實中也有很多活生生的例子。

相聲大師馬季於2006年12月20日突發心梗，急救人員趕到現場時，他正坐在馬桶上。

陳毅元帥之子陳小魯於2018年2月28日晚突發心臟梗塞，在送醫搶救的路上去世，誘發心梗的原因就是大便時用力過度。

便秘已經成了一個困擾現代人的健康問題，是全球範圍內最常見的腸胃功能紊亂表現之一。老年人更容易出現便秘，可能與日常活動量減少、膳食纖維攝入不足等因素相關。

同時，便秘更發於女性，因為雌激素可降低結腸傳輸速率，延長結腸傳輸時間，但也有可能是在調查中女性更容易傾訴自己的症狀，而男性可能會有隱瞞。

總之，便秘問題要比我們想像的更普遍和更危險。便秘的過程中由於排便不暢，需要患者主動長時間用力，非常容易出現危險，而且並不局限於心源性猝死。

如果患有其他疾病，便秘就很有可能變成一個導火索，兩者“強強聯合”，輕則加重病情，重則導致死亡，引發心臟驟停、肺血栓等都可能

鄞州人民醫院許豐醫生分享過一個案例，27歲的小雪飽受便秘困擾，經常一個星期才排便一次，每次累得滿頭大汗只能排出一點點疙瘩。

後來她開始嘗試吃瀉藥緩解便秘，試過很多種瀉藥，都是一開始效果很不錯，但漸漸地就沒有效果，但是不吃又根本拉不出來，這才到醫院就診。

那麼開塞露能不能解決問題呢？作為通便神器，開塞露的效果的確立竿見影，實際上開塞露有兩種，一種為甘油製劑，一種為甘露醇製劑。

原理都是通過兩種成分在腸道內形成高滲透壓，讓更多的水分滲入腸腔，軟化糞便。同時它們本身也具有一定的潤滑作用，可能是最有效的通便方法。

然而，開塞露的使用也具有一定的危險性，由於開塞露的使用方法需要插入肛門再擠入藥液，而開塞露的塑料外殼往往有毛刺，可能會刺傷腸壁，引發出血甚至腸穿孔。

2001年10月，南京報導了一例因開塞露使用不當引起腸穿孔，大便從破口進入腹腔，腹腔感染引發中毒性休克，患者最終死亡。

另外，對於孕婦等特殊人群，使用開塞露也是有風險的。有懷孕4個月的孕婦因腹痛就診，醫生誤診為便秘，使用開塞露後導致了流產。

便秘，有些難以啓齒，有些不痛不癢，但有些時候它卻能變成“殺手”。

雖說目前絕大多數因便秘引發的嚴重事件多為老年患者，可是隨著現代生活的改變，便秘必然會越來越年輕化，年輕便秘不治年老只會更加嚴重。

只希望大家不要成為被便秘奪去性命的人。年輕的時候躲過了過勞死，熬到退休了還要被便秘搞一次，放過我們打工人吧。

2021年伊始，年輕人討論的話題就與猝死有關，實在令人不那麼快樂。

先有互聯網企業員工高強度加班後猝死，引發了網民的聲討，後有童星出道的演員跨年後猝死，兩位不幸的逝者年紀都不過二十來歲而已。

近年來，年輕人猝死案例屢見不鮮，原因顯而易見，高強度的工作和不規律的生活被認為是主要問題。死亡前一天還生龍活虎的人說沒就沒，這讓很多年輕人對猝死產生了恐慌。

的。

其次，猝死的原因有很多，大多數案例是由心臟原因導致的，因此臨床上會將猝死分為心源性猝死和非心源性猝死，前者占7成以上，也是研究的重點。

一般來說，關於引發心源性猝死的原因，討論得最多的會是過度勞累、過度運動以及心理壓力過大之類的，當下也不例外。

NAME

聖路易地區

314-991-3747 Fax:314-991-2554

分類廣告

服務業

房地產業

餐飲業

金融投資/保險業

旅遊/休閒業

美甲店請人

誠接電話，需英文流利，PT/FT均可

314-685-5866

中餐廳請人

誠請炒飯廚師、打雜及接電話一名。略懂英文。楊小姐

314-620-9917

冷暖氣安裝維修

314-757-7032

李宏亮

Olive新開餐廳

誠請企枱、員工、炒鍋

請電314-541-2179或至 8080 Olive Blvd申請

房間分租

限單身女性，包水電、瓦斯、網路。在唐人街附近

314-562-6997

外賣店出售

位於北郡，沒有外送，生意穩定，店東退休，只需五人。

314-680-9526

砍樹、修樹、家電、廢五金、垃圾清除、拆除工程

誠信可靠、經驗豐富、價錢公道，請電Michael

314-585-3035

店于富人區招奶茶人員、包小籠包師傅及生煎包師傅，需報稅

314-665-0783

自餐居酒屋+拉麵轉讓

位於大學城Loop、停車方便，3200呎，步入式冷藏箱、4個冷凍櫃、大型制冰機洗碗機、12feet hood+2個小hood，4炒鍋+2油鍋+燒烤爐+梅花爐。可改成中餐和自助餐等，有酒吧，啤酒證和烈酒牌

314-255-6743

餐館誠徵

有經驗炒鍋、服務生、Busboy及送貨Delivery

314-239-1430

房間分租

包水、電、瓦斯，中國城，方便

314-239-1430

修樹、砍樹、除樹根、剪草、清庭院、鏟雪、高壓清洗、洗陽台、棚架與獨立車庫拆除。各式雜工。買房。

314-761-3145

考駕照/翻譯 服務

考駕照：多年的汽車培訓經驗，熟悉考駕照技術及規則。98%以上的學生第一次考試及格

翻譯：美國翻譯協會(ATA)會員，20多年的豐富翻譯經驗，精通國、粵、英、日語。會代你填各種申請表格，陪你到 移民局，社安局，法庭/律師樓，醫院 等地。

羅先生/教練314-210-7219

聖路易新聞

新聞、廣告請洽

314-991-3747

e-mail: ad-slcj@slcjmail.com

傳真 314-991-2554