

喝“网红”泻药当心肠子变黑

日前,在天津医科大学总医院消化内科知名专家门诊,刘女士将一沓检查报告交到该院消化中心主任王邦茂教授手中,并焦急地询问:“主任,您帮忙看看,我的肠子怎么变黑啦!”王邦茂教授仔细询问病史后得知,刘女士三四天才上一次“大号”,看到她从包中掏出的“肠清茶”和“小粉丸”,王教授心中有数了。他结合刘女士的病史和肠镜检查,给出了诊断结果:由于长期服用泻药引起的结肠黑变病。

“网红”通便药虽然短期内可以解决一些排便问题,却给患者带来很大隐患。因为这些通便药大多含有刺激性泻药成分,像“肠清茶”含蒽醌类物质,长期服用可诱发结肠黑变病;“小粉丸”主要成分是比沙可啶,能直接刺激肠壁神经。长



期过量用药会影响肠道本身的运动规律,引起泻药依赖性便秘,严重的出现肠梗阻和巨结肠等,甚至需要手术治疗。

便秘发病率和患病率不断增长,可能与粗粮、蔬菜摄入减少、精

细食物摄入过多等饮食结构改变,工作压力大、焦虑、抑郁、不良生活事件等社会心理因素以及熬夜、久坐、缺乏运动、喝水少等不良习惯相关。长期便秘会引发痔疮、肛裂、直肠炎症,甚至可能增加结直肠癌

风险;对于心脑血管疾病患者还可诱发心绞痛和脑出血等;在精神上可引起失眠、焦虑、烦躁、疲乏无力等。

防治便秘首先要调节生活方式,饮食+运动既治病又经济。每天要多喝水,一天1500至2000ml左右;多食粗粮、水果、蔬菜及膳食纤维。要保证每天至少运动1至2小时。另外,还要注意养成好的排便习惯,每天定时排便1至2次,每次5至10分钟,如厕不看手机;避免久坐、久蹲。对于便秘较为严重的患者,可在医生指导下使用临床指南推荐的缓泻剂。除此之外,生物反馈、菌群移植、控制焦虑抑郁以及外科手术等方法也可作为辅助手段治疗便秘。

(据《天津日报》)

鲜蔬包饭

这道菜属于凉菜,以新鲜的绿色蔬菜为主,基本都是可以生食

的,像黄瓜、番茄、萝卜,保留了更多营养素,尤其是维生素C和膳食



纤维,同时颜色搭配好看,颜值高,增进食欲。

其中鸡蛋和豆腐皮是优质蛋白的良好来源,尤其是豆制品提升了这道菜整体的营养价值。饭包酱中加入了煮熟后的土豆泥,土豆可以作为主食的一部分,减少米饭的量,既能增加饱腹感又能减少能量。

需要注意的是,如果作为午餐,可以把鸡蛋和其他瘦肉类互换;在炒制酱料时,油不能多,豆瓣酱中含盐量高,吃的时候要适量。如果注意到了这些,这道菜可以作为种类多样、营养丰富、饱腹感强、能量低的一餐。

(据《生命时报》)

◎健康食谱

食材:黄瓜、萝卜、小葱、干豆腐皮、生菜、番茄、鸡蛋、土豆、豆瓣酱、米饭

酱料炒制:锅里放一粒大料,倒油,鸡蛋一个打散倒入锅中,然后挖一汤匙豆瓣酱倒入锅中炒开,一小勺淀粉+水倒入锅中,再加一勺蚝油、一勺酱油、一点点糖调味,大火收干

四个煮鸡蛋+一颗土豆与炒好的酱均匀拌碎

吃法:用生菜把一点点饭包酱+喜欢的蔬菜+一点点米饭包起来即可

营养点评:

内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司债权催收公告

担保人或借款人、担保人的承继人向我公司履行还款义务(若借款人、担保人因各种原因发生更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格等情形,请相关承债主体、清算主体代为履行义务或者承担清算责任)。

特此公告。

内蒙古自治区基本建设咨询投资有限公司
2022年4月6日

单位:万元

1 内蒙古呼伦贝尔林业有限公司	114.73	抵押担保情况	120.73	内蒙古哲理木盟房地产发展总公司
2 内蒙古自治区高等院校集团	206.19	中国木材总公司呼伦贝尔公司	683.24	内蒙古上海幸福摩托车有限责任公司
3 内蒙华宇股份有限公司	5,808.55	内蒙古华宇水泥有限公司	90.15	清水河县医药公司
4 内蒙华宇股份有限公司	3,650.00	内蒙古华宇水泥有限公司	379.9	内蒙古物资经营集团、呼和浩特粮油食品集团总公司
5 呼和浩特市儿童食品厂	110.65	呼和浩特市儿童食品厂	68.2	内蒙古自治区药品监督管理局
6 内蒙华大企业发展总公司	246.42	内蒙古华大企业发展总公司、内蒙古自治区轻工化工建材总公司	221.77	内蒙古自治区药品监督管理局、王默特左旗水泥厂
7 内蒙古思源物资贸易中心	35.28	内蒙古思源物资贸易中心	135.77	呼和浩特市百货公司营业厅
8 内蒙古物资集团商贸中心	62.13	内蒙古物资经营(集团)商贸中心	53.8	托克托县运输公司
9 内蒙古物资经营公司	694.75	内蒙古物资经营公司、上海莘福摩托车有限公司	84.18	托克托县财政局
10 和林县酒厂	962.64		200.81	乌盟运输公司清水河分公司
11 呼市第一造纸厂	102.33	呼和浩特市第一造纸厂	1,910.55	地方国营内蒙古清水河特种水泥厂
12 呼市哈拉布特农副产品批发市场	759.42	内蒙古政府劳动服务公司液化气站、呼和浩特市哈拉布特农副产品批发市场	792.20	地方国营内蒙古清水河特种水泥厂、公司、呼和浩特市大江饮料厂
13 呼市浩特市玛钢厂	234.07	呼和浩特市玛钢厂	1,498.70	呼和浩特市第二玻璃厂
14 呼和浩特市北方化学助剂厂	117.23	呼和浩特市北方化学助剂厂	1,283.61	呼和浩特市第一砖瓦厂
15 呼和浩特市轻工业供销公司	792.4	呼和浩特市轻工业供销公司	79.43	呼和浩特市火炬塑料厂
16 呼和浩特市安乐劳动保护用品有限责任公司	139.98	呼和浩特市安乐劳动保护用品有限公司	56.84	呼和浩特市火炬塑料厂
17 呼和浩特市聚丰食品总公司第三经理部	31.67	呼和浩特市聚丰食品有限公司	733.84	呼和浩特市金源商场
18 呼和浩特砂轮厂	154.89	呼和浩特砂轮厂	67.23	呼和浩特市金源商场
19 呼和浩特市双环物资贸易公司	74.36	呼和浩特砂轮厂	2,014.73	呼和浩特市泰和钢铁总厂
20 呼和浩特市昭君酒店	543.71	呼和浩特市粮油贸易总公司仓库	127.35	呼和浩特市泰和钢铁总厂
21 呼和浩特市昭君酒店商务中心	73.06		427.84	百货公司营业厅
22 呼市环河服装厂	56.62		149.81	呼和浩特食品公司批发经营公司、呼食品公司聚利肉食经销公司
23 呼和浩特市第一造纸厂	100.00	内蒙古伊利实业集团股份有限公司	161.2	呼和浩特金利五交化电商场、呼和浩特宏鑫实业有限责任公司料酒
24 奥娃乳业公司	426.65		22,579.51	内蒙古自治区纺织工业公司
25 内蒙古吉通汽车贸易有限公司	477.55	内蒙古吉通汽车贸易有限公司	1,564.93	内蒙古吉通汽车贸易有限公司、内蒙古吉通企业(集团)公司
26 内蒙古吉通海穆斯林餐饮有限公司	67.43	内蒙古吉通海穆斯林餐饮有限公司	27.62	内蒙古自治区黄金公司、内蒙古自治区黄金管理局
27 内蒙古吉通物资集团有限公司	5,755.85	天津津蒙奥镁钢管有限公司、内蒙古吉通物资集团总公司	155.34	内蒙古吉通商务有限公司、内蒙古自治区娱乐城、呼和浩特市燃料总公司
28 内蒙古吉通物资贸易有限公司	923.76	内蒙古吉通物资贸易有限公司	952.67	内蒙古吉通经贸公司、内蒙古吉通物资有限公司
29 内蒙古自治区集资合作建房中心	434.21	内蒙古吉通物资贸易有限公司	619.03	内蒙古吉通经贸公司、内蒙古吉通物资有限公司
30 呼和浩特市托托纸业有限公司	40.00	内蒙古吉通物资贸易有限公司	1,604.64	内蒙古吉通物资联合公司、内蒙古吉通物资有限公司
31 呼和浩特市吉通纸业有限公司	3,163.00	内蒙古吉通物资贸易有限公司	12,246.99	内蒙古吉通物资联合公司、内蒙古吉通物资有限公司、内蒙古吉通物资开发有限公司、内蒙古吉通物资贸易公司、内蒙古吉通物资有限公司
32 呼和浩特市吉通纸业有限公司	108.45	呼和浩特电矿公司	74,331.21	内蒙古吉通物资联合公司、内蒙古吉通物资有限公司
33 呼和浩特市兴业粮油贸易经销部	1,466.55			
		合计		