

如何预防肠梗阻

肠梗阻，是指肠内容物在肠道中通过受阻，由此引发一系列症状。轻度肠梗阻问题不大，严重的肠梗阻却可以造成肠坏死和继发感染，危重者可导致毒血症、感染性休克，甚至夺人性命。相当多的肠梗阻病人完全可以避免发病。

病因：有些是结直肠癌惹的祸

肠梗阻的类型多样，需辨因施治。肠梗阻的常见病因主要分为三大类，即机械性、动力性和血运性。机械性肠梗阻最常见，腹部手术或腹内炎症产生的粘连是成人肠梗阻最常见的原因。老年人嵌顿性外疝或内疝也会造成肠梗阻。

有些肠梗阻是由于肠管先天性狭窄和畸形，或因疾病、手术等因素导致肠道狭窄所致。息肉或其他肠管病变可引起肠套叠，而肿瘤、成团蛔虫、异物或粪块等也会引起肠梗阻。

动力性肠梗阻多与腹部大手术、外伤、药物、脓毒血症、低钾血症、急性肠道炎症、肠道功

能紊乱及神经系统功能紊乱等有关。血运性肠梗阻主要与肠系膜动脉和静脉血栓有关。

肠梗阻偏爱老人，但做过阑尾炎手术的年轻人也受它青睐，这类人容易因手术而发生粘连性肠梗阻。

年轻人出现肠梗阻，一般症状不会太严重，而老年人则不同，容易变成重症。超过 50% 的肠梗阻病因是肿瘤，经常有老人出现肠梗阻，一查病根，原来是结直肠癌在作祟。有些肠梗阻是结直肠恶性肿瘤种下的“果”，在临床中相当常见。恶性肿瘤生长迅速，局部可形成肿物或者侵犯肠壁引起肠壁僵硬，最后导致肠腔狭窄，产生肠梗阻。

症状：肠梗阻有四大“信号”

肠梗阻最常见的四大症状是：腹痛、呕吐、腹胀、肛门停止排气排便。机械性肠梗阻发生时，可伴有肠鸣，仿佛有“气块”在腹中窜动，并受阻于某一部位。

在肠梗阻早期，呕吐呈反

射性，吐出物为食物或胃液，进食或饮水均可引起呕吐。此后，呕吐随梗阻部位高低而有所不同，一般是梗阻部位愈高，呕吐出现愈早、愈频繁。

腹胀的程度则与梗阻部位有关。高位肠梗阻腹胀不明显，低位肠梗阻及麻痹性肠梗阻腹胀显著，遍及全腹。

完全性肠梗阻发生后，患者往往不再从肛门排气排便，但在高位梗阻的早期，梗阻部位以下，仍可排气排便。

肠梗阻患者并不一定会产生这些症状，这些症状也会和急性胃肠炎、急性胰腺炎、消化性溃疡的症状相类似。如果出现了腹痛、腹胀、呕吐、肛门停止排气排便等典型症状，腹部突然隆起，可听到明显的腹鸣音，而且以前曾做过腹部手术，应马上去医院。老年人如果出现便秘、进行性腹胀腹痛，则要警惕肿瘤引起的肠梗阻，同时也不排除乙状结肠扭转。

预防：要保持饮食卫生
预防肠梗阻，首先要保持

饮食卫生，不洁饮食会引起肠梗阻。饱食后不要剧烈运动，以避免发生肠扭转。发生肠梗阻后，即使在缓解期，也不要吃较硬的食物，最好以半流饮食为主。

老年人应多选择易消化、含纤维素多的蔬菜，少吃肉。一些不易嚼烂、易形成团块的食物，如糯米、葡萄、香菇、竹笋、黄豆芽、动物筋膜、肌腱等，要尽量少吃。要重视牙齿保养或修复，因为老人牙齿衰老、脱落，易造成咀嚼不全，食物易形成团块阻塞肠腔。同时老年人要防治便秘，平时应多活动、多饮水、少吃辛辣食物，必要时可选用药物调节肠道分泌功能，促进肠蠕动，帮助粪便软化，预防肠梗阻。

最重要的是，老年人应定期体检，尤其是验血、胃肠镜等项目，有助于早期发现肠道肿瘤，争取早期治疗，预防肿瘤性肠梗阻。

中山大学附属第六医院
兰平

下肢动脉硬化患者如何治疗

下肢动脉硬化闭塞症的治疗手段分为非手术治疗和手术治疗。手术治疗目前较为常用的是动脉旁路手术和经皮腔内血管成形术，即我们常说的动脉搭桥手术和血管介入手术。非手术治疗的目的在于通过用药延缓动脉硬化病变的进展，促进下肢血运侧支循环的建立。无论患者是否接受手术治疗，非手术治疗的大部分内容都贯穿了整个疾病治疗过程。中医治疗是非手术中非常重要的组成部分，通过中医辨证论治，内服配合外洗，能够有效缓解肢体不适，特别是一些不具备手术条件的患者，中医治疗具有非常独到的优势。此外，戒烟、行走锻炼、注意足部的护理、培养健康的生活方式，在本病的治疗中也是非常重要的组成部分。

除了必要的治疗外，对于每一位下肢动脉硬化闭塞症的患者，必须要做到戒烟，因为烟草中的尼古丁不仅会损伤血管壁，还会让血液处于高凝状态，容易形成血栓，如果不戒烟，即使一时治好了也很容易复发。

北京中医药大学东方医院
周围血管科主任医师 杨宝钟



春季要预防呼吸道传染病

春季是呼吸道传染病的高发季节。预防呼吸道传染病，一要养成良好的卫生习惯，包括勤洗手，讲卫生，不要用手揉眼口鼻；二要讲究室内通风，保持空气流通；三要注意咳嗽呼吸礼仪，咳嗽、打喷嚏用纸巾捂住口鼻，并尽快洗手；四是减少人员聚集。

黄宇星/文

专家提醒

长期便秘易引发前列腺炎

很多人认为，便秘只是排便不畅的问题。事实上，男性长期便秘，会对前列腺造成影响，引发前列腺炎。

前列腺紧贴直肠，仅有少量疏松结缔组织将二者隔开。便秘患者一般大便比较干燥甚至有硬块，时间长了，干燥的大便会 对前列腺造成挤压，造成前列腺血液运行不畅，进而引发前列腺炎。

部分便秘患者排便时，会采取按压肚子的方式来增加腹压，促进大便排出，这样很容易挤伤前列腺，诱发一系列炎症。所以，一旦长期持续便秘，必须尽早治疗，以免连累其他器官。

郑州第一人民医院泌尿外科主任 景治安

建议高血压患者做有氧运动

对于高血压患者来说，运动可以提高心肺耐力，增强血管弹性，调节植物神经，减轻体重，从而能够降低血压。

高血压患者运动前首先应考虑自己的实际情况，比如年龄、体重、健康状况、疾病控制程度等，然后选择适合自己的运动方式。

建议以中等强度的有氧运动为主，在正式运动开始前，应该提前做低强度的热身

5~10 分钟，正式运动后可以用自我感觉判断运动强度，一般是能够一边运动一边说话，但是不能唱歌，并且微微出汗，这就说明达到了比较适宜的运动强度。这时候的运动强度就是个人最大心率的 60%~70%。维持这个强度的运动要做 20~30 分钟。最后运动结束前应该做 5~10 分钟的拉伸，缓解疲劳。

如果运动过程中出现头

晕、头痛、胸闷、胸痛、心慌、乏力等反应，应该立即停止运动，原地休息，有条件的要监测血压和心率。

疫情期间推荐高血压患者在家做有氧操或跳健身舞蹈，也可以选择配合呼吸放松性质的运动，比如八段锦、太极拳，这些运动可稳定植物神经、帮助调节血管舒缩。

国家体育总局运动医学研究所副主任医师 梁辰

结核病患者切勿擅自停药

结核病患者需要尽早正规用药，切忌擅自停药改药，否则可能导致耐药性结核，将大大增加治疗难度。

结核病是一种慢性传染病，许多病人把结核病看作小感冒，延误了治疗的最佳时机，并成为传染源。患了结核病，一定要早治，一旦发现和

确诊后，必须立即给药治疗。结核病患者只要早诊早治，一般坚持 6 到 9 个月的正规治疗后，都能取得不错效果。

如果发展成耐药性结核，治疗难度就大了。有的患者在接受治疗后，不适症状在短期内得到明显改善，不咳嗽也不咳痰，就以为疾病痊愈了，停

止用药，结果导致已被抑制的结核菌重新大量繁殖并产生耐药性。

常规的肺结核治疗周期在 6 至 9 个月，患者往往需要多种药物一起服用，必须遵从医嘱准时服药。

第三军医大学新桥医院
呼吸内科主任 王彦

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制
中国广告 三乃武印