

# 便秘患者生活中需要注意啥

便秘主要表现为排便困难或排便次数少、大便干硬或排便不尽,每周排便少于3次,部分患者伴有腹胀、腹痛等,严重影响生活质量。便秘可由多种原因引起,除了与一些药物、疾病有关,与患者的生活饮食习惯、心理因素也有很大关系,那么便秘患者生活中需要注意哪些事情?

**调整饮食。**增加食物及水、水果及蔬菜的摄入量,水果可选择苹果、火龙果、西梅等,蔬菜可选择芹菜、圆白菜、萝卜等,每日摄水量2000ml左右。少吃精细食物,增加膳食纤维的摄入,以改善排便频率、大便性状等。

## 专家提醒

### 腰痛警惕强直性脊柱炎

强直性脊柱炎是一种自身免疫性疾病,最主要的原因是自身免疫出现了问题,机体内一些炎症因子的释放会攻击到身体的一些组织、器官,从而导致疾病的发生。

强直性脊柱炎因起病比较隐秘且症状不典型造成误诊率极高,其早期症状与腰腿疼痛、腰肌劳损等情况类似,且辅助检查X线、CT影像学检查呈阴性,从而造成强直性脊柱炎容易误诊、漏诊。

约68%的强直性脊柱炎患者在首次就诊时被误诊为腰肌劳损、腰椎间盘突出症等,从一般发病到确诊的平均时间是9年。

强直性脊柱炎最明显的症状是晨僵和晨起时疼痛,临床上表明很多强直性脊柱炎患者不能睡懒觉,原因大多是早晨四五点时腰部及腰骶部的疼痛使其无法继续入睡,往往活动10~30分钟后疼痛和僵硬的感觉会明显缓解,这也是强直性脊柱炎早期最典型的症状。

强直性脊柱炎到后期可能会造成驼背或是髋关节的强直。

河南省信阳市息县人民医院 蔡阳

**调整排便习惯。**一旦有便秘,不要忽视,更不要憋大便。排便时不要看报纸、玩手机等,以免无意识抑制排便,造成排便反射降低。晨起的起立反射可促进结肠的蠕动,有助于产生便意;而进餐可诱发胃-结肠反射和十二指肠-结肠反射,从而促进结肠蠕动产生便意;蹲位排便可缩短排便时间,改善排便费力。因此建议每日晨起或餐后排便,采取蹲位排便姿势。

**增加运动。**活动量少会导致肠道蠕动缓慢,使肠内容物在肠内停留时间过长,水分被过度吸收,从而导致大便干结,排出更加受阻,形成恶性循环。

因此建议进行适当的有氧运动,如步行、骑车等可缩短肠道传输时间,改善排便。

**保持心情愉快。**情绪持续紧张或注意力高度集中会降低便意,从而形成便秘。若精神症状较轻,可以参与一些户外运动或适当倾诉,缓解压力,改善心态;若伴有严重焦虑、抑郁等,需精神心理科医生参与治疗,给予相应指导及药物应用。

此外,便秘患者还需注意以下事项:

若出现大便带血、性状改变、新发症状(腹痛、消瘦、发热等)、有消化道肿瘤家族史、大便潜血阳性等,需及时至医院消化内科或结直肠外科就诊,

完善结肠镜、腹部CT等检查,以了解有无器质性病变。

尽量不要经常服用番泻叶、减肥茶等刺激性泻剂,其会损伤肠黏膜,引起结肠黏膜黑变病,增加结肠肿瘤发生风险,可选择容积性泻剂、渗透性泻剂、肠道动力药或补充膳食纤维,益生菌对改善便秘也有一定的作用。

若便秘与服用药物有关,需要与开药医生进行沟通,必要时调整药物。部分顽固性便秘患者,需采用生物反馈治疗和骶神经刺激治疗,这需要至专科就诊。

郑州大学第一附属医院 张学秀

## 如何防治慢阻肺

慢阻肺是一种常见的、可预防、可治疗的疾病,主要会对肺脏和支气管造成损伤,根据出现的不同症状通常可分为两种:

**支气管炎型:**表现为慢性咳嗽、咳痰,在寒冷的季节更为严重,常有白色的黏痰或者泡沫痰,容易反复支气管感染,严重时可能出现呼吸衰竭。

**肺气肿型:**早期患者往往无体征变化,随着病情的发展,出现桶状胸,就是胸部长得像水桶(正常胸部是圆中带扁的样子),主要症状是胸闷、喘息,严重时可能出现呼吸困难、呼吸急促。

慢阻肺在最开始的时候患者自己往往是察觉不到的,其会经历一个较为漫长的肺功能损伤过程,在病情发展到较为严重的时候,患者可能仅仅只

是做一些生活小事都会感觉呼吸不过来,并且还会有体重下降、食欲减退、疲乏虚弱等情况,因此为了更好地生活,慢阻肺患者要注意以下几点:

**戒烟。**香烟中的焦油、尼古丁等会刺激气道,进而大大增加人们患慢阻肺的风险。有调查研究显示吸烟者比不吸烟者慢阻肺患病率高2~8倍,因此无论是否为慢阻肺患者,都建议大家不要吸烟。

**药物治疗。**目前对于慢阻肺临床以药物控制为主,患者应严格遵照医嘱进行规范治疗,一定不要自己想当然地随意更改服药剂量和频率,只有积极地进行药物控制才能减轻对肺部的损伤,减少患者慢阻肺急性加重的频率。

**长期氧疗。**慢阻肺患者也



可以选择长期家庭氧疗,在使用的时候要控制好氧流量,对于慢阻肺的病人,非常强调低流量吸氧,即每分钟1~2升,每天吸氧15小时以上。

**饮食及生活调节。**慢阻肺患者要注意补充营养,主张高蛋白、高热量饮食,建议每日摄盐量控制在3~4克,少吃高脂肪的食物,忌吃高糖分食物,每天保持8~10杯的饮水量。在天气寒冷时注意保暖御寒,出门做好防护,每天保障充足睡眠休息,可进行规律运动,来提升肺功能。

苏国民/文

## 颈椎病可分为六种类型

**脊髓型。**常见头晕症状,单侧或双侧下肢神经机能障碍,行动笨拙,甚至不能站立和行走。

**颈型。**症状发作时颈项疼痛,并牵连到背部,这种颈椎病类型不能俯仰旋转。

**神经根型。**神经根型是当突出的椎间盘或增生的骨质,压迫到某个神经根时,产生手臂的放射性疼痛和麻木。

**椎动脉型。**椎动脉在颈椎椎孔内向上行走供应脑部血液,当颈椎增生时,增生的骨质可以压迫椎动脉,体位变化时可以导致椎动脉一过性的痉挛、闭塞,导致大脑在短时间内缺血,引起患者瞬间头晕或是晕厥。

**交感神经型。**因为颈椎旁有很多交感神经结,当颈椎增生退变时,增生的骨质会刺激

交感神经结,导致患者出现头晕、耳鸣、心慌、胸闷、气促、恶心、呕吐和出冷汗等症状。

**混合型颈椎病。**是指颈椎间盘及椎间关节退变及继发改变,压迫或刺激相邻的脊髓、神经根、椎动脉、交感神经等两种或两种以上相关结构。

开封市第二中医院骨一科 马滢慧

## 胃食管反流 饮食调理很重要

对胃食管反流病的治疗,除了坚持遵医嘱规律口服药物外,饮食调理也很重要。

在饮食调理方面,首先注意清淡饮食,经常吃辛辣、刺激、甜性食物并且喝浓茶、咖啡等不良饮食习惯要改掉。注意睡前不要吃得太多,睡觉时可以把床头抬高15°~20°。还要注意不要把腰带系得过紧,以免腹部压力增大,引起食管反流。

通过饮食调理,如果还出现泛酸、烧心等症状,可在医生指导下口服质子泵抑制剂,抑制胃酸的分泌,减轻胃食管反流的症状。

一般患者通过药物方面的治疗、生活饮食的调理等综合性治疗之后,泛酸、烧心等症状能够得到明显减轻。

高海燕/文

## 六个方法 预防高血压

**低钠饮食。**钠是引发高血压的重要因素,日常饮食中的钠主要来自食盐、酱油等调味品,预防高血压,必须减少食盐摄入量,避免身体钠负荷过高。同时,要多摄入富含钾和钙的食物。

**合理休息,保持充足睡眠。**长期睡眠不足可导致高血压,应注意休息,避免熬夜。

**戒烟限酒。**烟中含有烟碱、尼古丁等有害物质,能刺激心跳加快、血管收缩,使血压升高。长期大量饮酒,尤其是长期饮用高度酒,也可使血压升高。

**锻炼身体,减轻体重。**过于肥胖可以发生代谢综合征,也可引发高血压。有效控制体重,是预防及治疗高血压的重要手段。

**及时治疗鼾症。**鼾症也称睡眠呼吸暂停或睡眠低通气综合征。患者夜间缺氧使血管反射性收缩,可引起高血压。

**保持轻松愉悦的心情。**长期精神紧张、激动、焦虑等因素,也会引起高血压的发生。

吴开丽/文

图说 我们的价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台