

老年人预防便秘“五要”

据有关调查资料显示,60岁以上的老年人中经常发生便秘者约占 28%~50%,主要原因有:

1.随着年龄增高,脏器功能衰退,肠道蠕动能力下降,易导致粪便滞留在肠道内而出现排泄不畅。

2.老年人的直肠肌和腹肌发生萎缩,肌张力下降,致使排便无力,粪便不易排出。

3.老年人的活动量减少,饮食又过于精细,若食物中的膳食纤维较少,易导致排便困难。

那么,老年人怎样预防便秘呢?

一、要养成定时排便的习惯。老年人早晨起床不管有无便意,或能不能排出,都要按时蹲厕所,只要长期坚持,就会

形成定时排便的条件反射,促进排便。

二、要适当多饮水。老年人平时应多饮水,每天要有充分的饮水量,至少 1500ml。也可晨起饮一杯淡盐水或冷开水,能刺激肠蠕动,起到软化粪便的作用。或者每天早晨空腹时饮一杯温开水或蜂蜜水,以增加肠道蠕动,促进排便。

三、要调整饮食结构。

1.吃富含粗纤维的食物:粗粮、蔬菜、水果。如荞麦、燕麦、菠菜、芹菜、油菜、菜花、苦瓜、西蓝花、小番茄、海带、胡萝卜、苹果、香蕉、桃子、橘子、火龙果等。粗纤维可增加食物残渣,刺激肠壁,促进肠道蠕动,使粪便易于排出。

2.多吃产气的食物,如豆

类、薯类、萝卜、洋葱、豆芽、韭菜等,可刺激肠蠕动,缩短食物通过肠道的时间,促进排便。

3.多选用润肠通便的食物,如蜂蜜、芝麻、核桃、酸牛奶等,使粪便变软,便于排泄。

4.选用富含维生素的食物,如谷类、豆类、花生、坚果、瘦肉等,可促进肠蠕动,帮助排便。

5.芝麻油、山茶油、花生油、亚麻籽油、玉米油、豆油等植物油,不仅有润肠的作用,还可以分解产生脂肪酸,有刺激肠蠕动的作用,利于排便。

6.忌食太过油腻、辛辣及刺激性食物,如辣椒、芥末、胡椒、浓茶、咖啡等。

四、要保持适量运动。慢跑、游泳、健步走,这类运动适合身体基础好的老年人。健身操、广

场舞、瑜伽,这类活动既可以调节心情,又能增加运动量,促进肠道蠕动。乒乓球、羽毛球等球类运动能锻炼全身肌肉,增强肌肉力量,刺激胃肠蠕动,促进食物代谢,减少食物滞留。不过,运动前一定要做好充分的准备活动。

太极拳、八段锦、气功等中医传统的健身方式,配合腹式呼吸以及脊柱的锻炼,能对内脏器官起到挤压按摩作用,促进胃肠消化功能。一般来说,每周运动 2~3 次。

五、要情绪乐观。精神紧张、焦虑、压抑、愤怒等可导致或加重便秘。因此,老年人遇事不要钻牛角尖,要广交朋友,培养兴趣爱好,保持心情愉快。

行唐县中医医院 张海永

感冒与过敏性鼻炎如何区分

感冒与过敏性鼻炎有什么区别呢?感冒多是伤风、着凉之后病毒入侵导致的,具体表现为鼻塞、流涕,鼻涕开始为清涕,数天后可转为黄涕,严重者伴有发热、肌肉酸痛、周身乏力等,病程多为自限性,注意休息,多饮水,7~10 天可自愈。

过敏性鼻炎是因接触尘螨、花粉、霉菌等过敏原引起的,导致鼻部产生过敏性炎症,在遇到过敏原甚至冷空气或烟味儿等刺激时,就会鼻子痒、打喷嚏,有时一连打十几个、几十个喷嚏,随后流清水样鼻涕,有的量很大,有的伴有鼻塞。程度轻时一天发作半小时左右,重时持续半天甚至一整天,严重影响工作和生活,并且病情迁延,反复发作。

过敏性鼻炎有常年性与季节性之分。如果在一段时间频繁“感冒”,可能是过敏了,尤其是伴有眼痒、耳痒者;如果连续数年都在同一季节发病,过敏的可能性就更大。

过敏性鼻炎与体质有关,有遗传倾向,是环境与遗传共同作用的结果。发作时服用扑尔敏、西替利嗪等抗组胺药(俗称抗过敏药),或含有这些成分的感冒药,可以缓解症状,但不解决根本问题。若不从根上着手,病情可能会越来越严重,逐渐由过敏性鼻炎发展为哮喘,并且可能出现鼻息肉、分泌性中耳炎等并发症。查明病因,明确过敏原,生活中注意避免过敏原,不能避免的,针对过敏原进行免疫治疗(脱敏治疗),可以从根本上去除病因,达到根治的目的。

河北医大一院变态反应科主治医师 孟文霞



警惕干眼症“盯上”孩子



小便排不尽 警惕高血糖

排尿时总感觉尿不干净,除了尿路感染,还应该考虑患有糖尿病的可能。

血糖长期增高会引起神经病变,控制膀胱收缩的神经功能会因此出现障碍,排尿时膀胱中的尿液不能完全排出,从而出现尿不尽的感觉。此外,血糖升高,尿中含糖量也增高,而尿糖增高给细菌提供了很好的生长环境,会增加泌尿系感染几率,也会加重患者尿不尽的感觉,甚至出现尿痛、尿急。而一旦出现这样的排尿不尽,往往提示高血糖已经持续了很长时间,并且没有获得良好控制。

因此,如果出现明显或久治不愈、反复出现的排尿障碍,就应该考虑测一下血糖或尿糖,排除患糖尿病的可能。而且,还可以做膀胱 B 超,测一下排尿后膀胱的残余尿量,如果残余尿量过多,则可以判断是控制膀胱的神经功能出现了问题。这时除了治疗尿路感染,更重要的是积极调整降糖药物、控制好血糖,并配合用一些改善局部神经营养的药物,以改善排尿问题。

北京协和医院内分泌科 潘慧

干眼症,也称为干燥眼病,是一种常见的眼部疾病。泪液在维持眼睛健康方面扮演着重要角色,干眼症源于眼睛无法产生足够的泪液或泪液质量不佳,导致眼睛表面无法得到充分的润滑、保护和滋养。以下是导致干眼症的高危因素:

长时间使用电子设备。长时间注视电子屏幕会导致眨眼次数减少,从而减少泪液的分泌,增加患干眼症的风险。

干燥环境。居住或工作在干燥的环境中,如空调房间、暖气房、干燥的气候条件,会加重眼睛的干燥,增加患干眼症的可能性。

某些药物。一些药物如抗组胺药物、利尿药、抗抑郁药、口服避孕药等,可能影响泪液的分泌和质量,增加患干眼症的风险。

眼部手术。接受过眼部手术(如近视手术、白内障手术)的人可能面临干眼症的风险,因为手术可能会影响泪液的分泌或眼睛的表面结构。

系统性疾病。一些系统性疾病,如类风湿性关节炎、干燥综合征、糖尿病等,与干眼症的发生有关。

儿童干眼症的症状与成

人略有不同,以下是一些常见的儿童干眼症症状:

1.眼睛疲劳。儿童干眼症患者可能抱怨眼睛疲劳、不适或疼痛感,特别是在长时间使用电子设备或进行眼睛近距离活动(如阅读)后。

2.眼干燥和刺痛。儿童干眼症可能感到眼睛干燥、刺痛或痒,这会导致他们频繁揉眼睛。

3.红眼和充血。儿童干眼症可能出现眼睛红斑和充血,这是由于眼睛表面干燥和炎症引起的。

4.过多眨眼。某些儿童干眼症患者可能会出现过多眨眼的情况,这是通过刺激泪液分泌来缓解眼部干燥的一种反应。

5.视力问题。干眼症可能会影响儿童的视力,他们可能抱怨视力模糊或难以专注。

6.敏感光线。儿童干眼症患者可能对强光敏感,眩光可能会加重他们的不适感。

如果孩子出现上述症状,

应怀疑患有干眼症,请咨询儿科医生或眼科医生进行进一步评估和诊断,及早诊断和治疗有助于缓解症状,并保护儿童的眼睛健康。

那么,如何预防干眼症呢?

1.控制电子设备使用时间。减少使用电子设备的时间,长时间近距离视觉活动可能导致眼睛疲劳和干眼症。鼓励儿童参与户外活动和其他非电子娱乐方式。

2.保持适宜的室内环境。保持室内空气湿度,可以使用加湿器增加空气湿度,减少眼睛的干燥感。

3.眼部休息和运动。定期进行眼部休息和放松运动,如眼球上下运动、注视远处等,以减轻眼睛的疲劳和干燥感。

4.提供充足的饮水和营养。饮水有助于保持身体水分平衡,同时也有助于眼睛的湿润。确保摄入足够的水和均衡饮食,包括富含维生素 A、C 和 E 的食物,如水果、蔬菜和坚果。

5.定期眼部检查。定期进行眼部检查,及时发现和治疗眼部问题,包括干眼症。

河北省沧州中西医结合医院眼科 王庆金

图说
我们的
价值观

我友善以福人

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

人福我福

爱心

格穆青画社供稿

中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊
中国网络电视台