

胃肠镜检查前 五项准备不可忽视

胃肠镜检查是诊断胃肠道疾病的有效手段之一，检查前的准备工作也十分重要。以下这些胃肠镜检查前的准备环节不可忽视：

1. 饮食调整。患者需在检查前 1~2 天遵循特殊饮食安排。富含膳食纤维的食物残渣不易排出，可能会干扰内镜的视野，建议受检者选择低渣、易消化的食物。检查当日需禁食，保持空腹状态。如果检查安排在下午，患者可能会感到饥饿，可提前准备巧克力或糖果，并在咨询医生后适量食用。

2. 肠道准备。目前常用的肠道清洁剂有复方聚乙二醇电解质散等。通常将药物溶解

于一定量的温水中，然后在规定时间内喝完。服药过程中要注意速度适中，不宜过快，以免引发呕吐，导致肠道清洁不彻底；也不能过慢，否则达不到清肠效果。在服药后，患者会频繁排便，这期间要注意观察大便性状，当排出物呈清水样、无粪渣时，说明肠道准备基本达标。若排出物仍有残渣，应及时告知医护人员，必要时追加药物剂量。

3. 停用部分药物。胃肠镜检查前须在医生的评估下停用部分药物。例如，长期服用抗血小板药物、抗凝药物的患者，一般需在检查前 5~7 天遵医嘱停药，以防检查中出现出血不止

的情况。对于一些血栓风险高的患者，贸然停药可能引发严重后果，医生会权衡利弊，采取替代措施。此外，一些其他药物（如降糖药、降压药）也可能需要调整。具体是否需要调整以及如何调整，应提前咨询医生，确保检查过程的安全性。

4. 心理准备。患者可提前向医护人员了解检查流程，提前知晓胃镜检查时可能出现的不适感，如咽部异物感、恶心等。肠镜检查时可能有腹胀、轻微腹痛等，做到心中有数，以放松心态迎接检查。

5. 告知医护人员健康情况。患者在检查前应如实告知医护人员自己的过敏史、既往病史



等重要信息，以便医护人员在检查过程中采取相应的预防措施，确保检查的安全性。

另外，检查当天应穿宽松的衣服，避免穿紧身衣或带有金属饰品的衣服，以免影响检查操作或造成不适。如果是无痛胃肠镜检查，还需注意检查后会有短暂的麻醉后遗症。

曲鑫/文

■ 预防 为主 ■

常做健脑操 预防认知衰退

利用碎片化的时间，老人不妨做做“灵指健脑操”，对于记忆力下降的老人，能够有效改善认知功能，延缓病情进展；对于健康的老人，可以预防认知衰退，保持大脑活力。做法如下：

双手数数：举起双手，用双手同时比出 1~10 的数字手势。

拍打手背：用双手的手背互相敲击。

拇对指运动：用双手的食指、中指、无名指、小拇指依次敲击大拇指。

攥拳转腕：双手使劲攥拳、放松，然后轻轻转动手腕。

这样的手部运动易于操作，灵活大脑的效果却很明显，只需每天运动 1~2 次，每次 20~30 分钟。

老年人在等车、排队、休息等碎片化时间里，可以随时进行练习；也可以边看电视、边听音乐时练习。

广州医科大学附属第二医院神经内科主任 刘军



对于患有冠心病、心肌梗死、脑梗死等心脑血管疾病的高危人群，小剂量服用阿司匹林可以抑制血小板的聚集，防止血栓形成，从而降低心血管事件再次发生的风险。长期规律服用阿司匹林能够显著减少心肌梗死和中风的发作概率。

阿司匹林并非完美无缺，也有“非”的一面。阿司匹林最常见的不良反应是胃肠道不适。它可能刺激胃黏膜，导致胃痛、恶心、呕吐、消化不良等症状，长期或大剂量使用还可能增加胃溃疡和胃出血的风险。对于本身就有胃肠道疾病的患者，如胃炎、胃溃疡等，使用阿司匹林时更需要谨慎权衡利弊。

阿司匹林还可能影响凝



血功能，导致出血倾向增加。即使是小剂量使用，也可能使患者在受到外伤或进行手术时出血不止。少数人还可能对阿司匹林过敏，使用后出现皮疹、呼吸困难、哮喘等过敏反应，严重者甚至危及生命。

在使用阿司匹林时，必须遵循医生的专业建议，不能盲目自行用药。医生会根据患者的具体病情、年龄、身体状况等因素综合考虑，评估使用阿司匹林的获益和风险。对于那些患心血管疾病风险较低的人

阿司匹林的“是与非”

群，随意服用阿司匹林可能不仅无法获得明显的益处，反而会增加不必要的副作用风险。

在服用阿司匹林期间，患者也需要注意一些事项。例如，要定期进行血常规、凝血功能等检查，以便及时发现可能出现的异常情况；如果需要进行手术或牙科治疗等，应提前告知医生正在服用阿司匹林，以便制订合适的治疗方案；避免同时使用其他可能增加出血风险的药物或食物，如抗凝药、活血化瘀的中药等。

只有在医生的正确指导下，合理规范地使用阿司匹林，才能充分发挥其治疗作用，最大限度地减少不良反应的发生。

山东省淄博市中心医院 高园园

■ 专家 提醒 ■

了解以下八点，有利于骨质疏松的防治：

1. 骨质疏松是可防可治的慢性病。

2. 各个年龄阶段都应注重骨质疏松的预防，婴幼儿和青少年的生活方式都与成年后骨质疏松的发生有密切联系。

3. 富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质

知晓八点 了解骨质疏松

疏松有益。

4. 戒烟和控制饮酒。无论是男性还是女性，吸烟都会增加骨折风险。每日的饮酒量应控制在标准啤酒 570mL、白酒 60mL、葡萄酒 240mL 或开胃酒 120mL 之内。

5. 步行或跑步能提高骨强度，负重运动可以让身体获得和保持骨强度。

6. 充足的光照会对维生素

D 的生成和钙质吸收起到关键作用，平均每天应接受 20 分钟日照。

7. 预防跌倒，老年人 90% 以上的骨折由跌倒引起。

8. 相对不治疗而言，骨质疏松在任何阶段开始治疗都不晚，早诊断和早治疗会大大受益。

天津市第三中心医院主任医师 郭树章

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国福

中国喜

子也孝

孙也孝

图说 我们的价值观

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台