

# 吃钙片便秘 “三步”可缓解

许多老年人需要长期补钙,可服用钙片后容易出现便秘,令人困扰。这背后的原因在于,未被人体吸收的钙盐进入大肠后,钙离子不仅会抑制肠道蠕动,还会与肠道内的磷酸根、脂肪酸等结合,形成较硬的不溶性化合物,导致粪便干结。针对这一情况,以下“三步”调整方案,大多数老人照做后,便秘症状能得到明显缓解。

## 第一步:调整剂型

更换钙剂。最常用也最易引起便秘的是碳酸钙,它需要充足的胃酸来分解,且本身碱

性强,不容易被小肠吸收。

建议将碳酸钙更换为柠檬酸钙、醋酸钙、乳酸钙、葡萄糖酸钙等钙剂,其溶解性好,对胃酸要求低、吸收好,引发便秘的概率会大幅降低。

选择“友好配方”钙剂。选择添加了镁或维生素D的钙剂。镁有助于软化粪便,维生素D能促进钙吸收。

调整服用方式。采用分次服用的方法,把一天的剂量(如600毫克)分成2~3次服用;同时坚持随餐服用,食物能刺激胃酸分泌,帮助钙的分解与吸收。

## 第二步:优化饮食

喝足水。每天喝足1.5~2升水(约8杯水)。

补充纤维。早餐喝燕麦粥,主食一半换成粗粮,零食选坚果和水果。

喝点酸奶。喝富含益生菌(如双歧杆菌、乳酸杆菌)的酸奶,有助维持肠道菌群平衡。

## 第三步:调整生活习惯

适度运动。每天坚持散步、快走等运动,可促进肠道蠕动。顺时针轻柔按摩腹部,也能起到辅助作用。

规律排便。尝试在每天早餐后15~30分钟如厕,建立固



定的排便反射。

如果尝试以上方法2~4周,便秘情况仍没有改善,或是出现剧烈腹痛、便血、呕吐等症状,应立即停止补钙,并及时就医检查。

四川省第四人民医院消化内科副主任医师 魏以召

## 用药知识

### 服用硝酸甘油不可过量

很多有心脏疾病的老年人在家或出门时都会随身携带硝酸甘油,以备不时之需。但是,老年人对硝酸甘油比较敏感,一般吃一片就够了,一些老年人感到不适一下吃两三片,很容易造成血压偏低、浑身大汗甚至休克的情况。此外,对于血压低的患者,不建议服用硝酸甘油,可服用阿司匹林,防止血栓进一步扩大。

李晓芳/文

### 总是气喘吁吁 警惕心力衰竭

70岁的金先生身体一向很好,可最近突然觉得体力明显下降,去菜市场买个菜都会气喘吁吁,稍微用点力气,心跳就跳得飞快,像要从身体里蹦出来。金先生到医院就诊,血压正常,但心率却快很多,经过检查,被确诊为心衰,住院治疗,他的症状有所缓解。

心力衰竭又称“心肌衰竭”,是指心脏不能搏出静脉血回流及身体组织代谢所需的供应血量,最典型的症状是不同程度的呼吸困难、心率增快等。出现这些症状时,一定要及时就诊,以免延误治疗。

王轩/文

## 走路双腿像灌铅 或是下肢缺血

不少上了年纪的人发现,走一段路就觉得双腿像灌了铅,有时还会有蚂蚁在脚上爬过一般麻酥酥的感觉。稍微休息之后,症状就会减轻或消失。有人认为这是上了年纪的正常现象,其实并非如此。

这时候应该考虑下肢缺血的可能,下肢缺血的病人,往往会出现下肢畏寒、发凉、乏力,受寒后酸痛等症状,可简单概括为凉、麻、酸、痛。缺血的原因可能是下肢动脉狭窄或闭塞。这种由于下肢动脉狭窄或闭塞造成下肢缺血

所引起的走路时腿部酸痛的症状,被称为血管性间歇性跛行。

病人到医院就诊时,通常需要测量一下下肢的血压。正常人下肢血压略高,是上肢血压的1.1倍左右。当下肢的血压小于或等于上肢血压,就会出现间歇性跛行的症状,说明病人的下肢已经出现缺血,应尽早进行干预性治疗。当下肢的血压不足上肢血压的40%,说明缺血严重,如果不能立即治疗,将面临截肢的危险。

生活中也可以通过观察

脚部汗毛、按压脚趾、感受脚部温度以及摸足背动脉来检测下肢是否缺血。下肢缺血早期,会有脚部汗毛脱落现象。正常情况下,用手指按一下脚趾,脚趾按压部位马上由白变红,如果下肢有缺血的现象,则脚趾按压部位需要好几秒才能恢复。下肢缺血还会造成腿部和脚部缺氧,从而导致腿脚冰凉。感受足背动脉的跳动强度,与上肢脉搏或对侧足背动脉的跳动相比,若搏动相对较弱,也可说明腿部血管狭窄或堵塞。

据《人民健康网》

海建/文

## 动脉硬化可引起老年人腿抽筋

引起老年人腿抽筋的原因很多,有相当一部分与腿部血液循环不畅有关。

小腿抽筋医学上称为“腓肠肌痉挛”,老年人腿痛抽筋,大多与动脉硬化腿部血液供应障碍有关。动脉硬化后,腿部供血减少,血流不畅,代谢产物不能被血液带走,当代谢物积累到一定浓度时,就会刺激肌肉收缩,从而引起疼痛抽筋。这样的老年人在白天活动时,还会发生“间歇性跛行”的症状。随着动脉硬化及血管堵塞的加重,病人的症状还会加重,发作的次数会明显增多,发作的时间也会逐渐延长。

河南省中医院健康体检中心 杨广丽



## 专家提醒

55岁的杨先生平时经常要喝酒应酬,一个月前,他发现自己脸色有些发黄,后来连眼角也开始发黄,食量越来越小,上腹部还隐隐作痛,就到医院检查。医生按肝炎给他治疗,未见好转,还出现了恶心、呕吐的症状,最终杨先生到医院做了详细检查,被确诊为胰腺癌中晚期。

像杨先生这样因为出现黄疸而被当作肝炎误诊治疗的病人有很多。由于胰腺癌早期症状较少,且无鲜明特点,医生诊断起来较困难。当发现较大肿块及皮肤、巩膜黄染,或有明显腹痛及腰痛症状时

## 顽固性上腹痛 当心胰腺癌



多已发展至中晚期。

那么,哪些异常症状需要引起重视呢?

一是顽固性上腹部痛。尽管胃病也会出现上腹痛,但现有的制酸类胃药基本都能控制症状,缓解疼痛。而胰腺癌引起的腹痛用胃药无效,而且症状持续,基本没有缓解的时

间。胰腺癌的疼痛还与体位有关,仰卧时疼痛加剧,坐立、弯腰、侧卧时减轻,这是因为胰腺位于人体的后腹膜,周围有较多的神经纤维组织,肿瘤进展时极易侵犯后腹膜周围的神经。

二是出现黄疸而没有胆结石等疾病。胰腺癌病人90%有黄疸,这是因为胰腺癌压迫胆总管引起梗阻性黄疸。

三是不明原因的体重减轻。约有80%的患者在短期内体重下降明显,有的在数月内体重可减轻二三十公斤。

浙江省肿瘤医院肝胆外科主任医师 杜义安

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台