

■ 预防 为主 ■

# 便秘一定要积极防治

老年人便秘如果得不到及时治疗,很可能会引发严重后果。很多老年人患有高血压、动脉硬化和冠心病等疾病,因便秘而用力排便时有可能引发脑出血或心肌梗死甚至猝死,因此要积极预防和治疗。老年人常用的便秘防治方法如下:

**适当多饮水。**便秘患者要多饮水,每天早晨空腹时最好能饮一杯温开水或蜂蜜水,以增加肠道蠕动,促进排便。老年人平时也应多饮水,不要等到口渴时才饮水。

**增加富含优质脂肪和膳食纤维食物的摄入。**优质脂肪可

使大便柔滑,其所含的脂肪酸可刺激肠壁平滑肌使肠蠕动加快,如芝麻、核桃仁等。膳食纤维含量多的食物,如粗制面粉、糙米、玉米、芹菜、韭菜、菠菜等,也可以促进肠蠕动。

**养成定时排便的习惯。**便秘患者要确定一个适合自己的排便时间(最好是早晨),到时候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。注意,排便时不要过度用力,要注意力集中,不要排便时听音乐、看报纸或杂志。

**适当运动。**特别是进行腹

肌锻炼,能增强腹部肌肉的力量和促进肠蠕动,提高排便能力。

**摩腹:**平卧、放松,从右下腹开始,按顺时针方向按摩腹部,每次20~30分钟。

**收腹鼓腹运动:**平卧时深吸一口气,将腹部鼓起,呼气时收缩腹部,反复做10分钟左右。

**提肛运动:**平卧或坐位时进行收缩肛门运动,即正常排便时的一收一放动作,以锻炼肛提肌的收缩力。

**药物治疗。**老年人排便困难时可使用药物帮助排便,比如口服液体石蜡、麻仁润肠丸、牛黄解毒片、乳果糖等,或将中



药番泻叶冲水饮用,也可往肛门内置入开塞露或甘油栓,或用肥皂水灌肠等。中气不足的老年便秘患者可适当服用补中益气丸。需要注意的是,经常便秘的老年人不宜长期使用药物导泻,以免形成依赖,使肠蠕动的功能退化,加重便秘。

赵宝春 杨丽华/文

## 眼睛干涩 不一定是干眼症

干眼症是常见的眼部问题。现代生活方式容易导致用眼过度,如长时间对着电脑屏幕,连续不断地使用手机等,都很容易出现眼干、眼涩、眼疲劳等症状。感到眼干眼涩,大多数人的第一反应不是去医院看病,而是去买眼药水来缓解症状。需要提醒的是,一般的干眼症的确可以通过滴眼药水来缓解症状,不过,有些眼病容易与干眼症混淆,需要留意。

首先要注意的是眶上神经炎。这种疾病也会表现出眼干、眼涩、眼疲劳的症状,但眶上神经炎并不能靠点普通的眼药水得以缓解,这是一种炎症,需要在医生的指导下使用专门的消炎药物。眶上神经炎除了有干眼症的症状,按压位于眼角内上方、眉毛根部的眶上切迹处,还会感觉到明显的疼痛。

另外,还要警惕青光眼。青光眼跟长期用眼、用眼疲劳也有关系,早期也可能出现眼干、眼涩、眼疲劳的症状。不过,青光眼的典型特征是会造成视功能损害、视野变窄。青光眼若不及时治疗,有可能导致视野全部丧失甚至失明。如果干眼症状通过滴眼药水仍然无法缓解,一定要及时就医。

广州中医药大学第一附属医院眼科主任医师 田妮

## 紧密型医联体推动先进技术落地

本报讯(通讯员 周光华) 1月22日,泰达国际心血管病医院与石家庄长城心血管病医院紧密型医联体签约暨揭牌仪式在石家庄举行。仪式结束后,依托医联体技术支撑,长城医院顺利完成河北省首例无体外循环支撑的微创人工心脏植入术。这标志着长城

医院心血管病重症治疗实现里程碑式跨越。

河北长城健康产业集团董事长王仁平表示,长城医院深耕心血管诊疗多年,在心衰诊治领域经验丰富,此次共建紧密型医联体,将为区域医疗能力提升注入强劲动力。此次签约后,双方将通过资源共

享、人才交流等合作形式,推动先进技术落地惠民。

据介绍,此次紧密型医联体签约与河北省首例无体外循环微创人工心脏植入手术的成功,既推动了微创人工心脏技术的区域落地,也让本区域终末期心衰患者享受到优质诊疗服务。

## 胸闷气短、呼吸困难 或是焦虑症

焦虑症是一种普遍的心理障碍,女性的发病率比男性要高。焦虑症的表现主要有身体紧张、不能放松、出汗、晕眩、呼吸急促、心跳过快、身体发冷发热、手脚冰凉或发热、胃部难受、喉头有阻塞感等症状。

通过以下自我测试,可以了解自身的焦虑状态。

**1.紧张担心、焦虑恐惧。**经常出现与现实情境不符的过分担心、紧张害怕,这种紧张害怕常常没有明确的对象和

内容。患者感觉自己一直处于一种紧张不安、提心吊胆、恐惧、害怕、忧虑的内心体验中。

**2.植物神经症状。**患者出现头晕、胸闷、心慌、呼吸急促、口干、尿频、尿急、出汗、震颤等躯体方面的症状。

**3.运动性不安。**患者坐立不安、烦躁、很难静下心来。

通过以上测试,可以初步自我判断病情:符合其中一项,为轻度焦虑;符合其中两项,为中度焦虑;三项全符合,为重度焦虑。

很多人可能对焦虑这种疾病并不重视,认为这只是精神的紧张,实际上若不及时调节治疗的话,很容易导致免疫力降低,甚至引发高血压、冠心病等疾病。

另外,患者若长期处于焦虑、精神压抑、沮丧、恐惧等紧张状态下,还会增加患癌症的概率。所以,有焦虑症状的患者应及时到正规的专科医院治疗。

南昌二七医院精神心理科 王铎

### ■ 专家提醒 ■

在剧烈运动过后,有些老年人常会出现短暂眩晕的情况,很多人不明白其中的道理。其实,这种情况大多是由于老年人在运动过程中使用错误的呼吸方法导致。

老年人在运动过程中应

## 老年人最忌憋气运动

尽量避免憋气,否则会加重肺部负担。经常进行憋气运动的老年人,还容易出现脊柱小关节紊乱。因此,举重、拔河、引体向上等需要憋气的运动项目,老年人不宜参加。

相对年轻人来说,老年人

的协调性差、平衡能力弱,多有腿脚发软、步履缓慢、肢体移动迟钝的问题,像溜冰、荡秋千以及各种旋转动作也应避免,否则非常容易发生危险。

广东省第二中医院骨科 副主任医师 郑轩

## 糖尿病患者 易出现睡眠障碍

糖尿病患者容易出现睡眠障碍,原因有以下几点:1.高血糖可引起渗透性利尿,导致患者多饮、多尿,频繁起夜影响睡眠。2.夜间低血糖会令患者噩梦连连、心悸盗汗、头痛,甚至被饿醒,这也是引起失眠的一个主要原因。3.糖尿病并发周围神经病变,可引起肢体麻木、疼痛、瘙痒而造成失眠。4.肥胖的II型糖尿病患者容易并发阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,夜间容易憋醒而引起失眠。5.糖尿病并发胃轻瘫时,会因腹胀、纳差而失眠。

良好的睡眠对于控制血糖非常重要,糖尿病患者睡眠出现问题要及时找专业医生就诊。 马涛/文

## 滥用眼药水 会伤眼

很多人会选择滴一些眼药水来缓解眼睛干涩的问题,但如果滥用眼药水,可能会伤害眼睛。

眼睛存在一个健康的微环境,每种眼药水所针对的疾病和状态是不同的。引起眼干的因素特别多,一个是年龄问题。随着年龄的增长,泪膜也会衰减。另外,长时间看电子屏幕,会打断瞬目反射而导致干眼。此外,呼吸暂停综合征、干燥综合征等疾病,包括眼药水的滥用,都可以引起眼干的症状。

对于大多数眼药水来说,要保持无菌状态,里面都会有防腐剂。长期使用含防腐剂的眼药水,对眼表和整个泪膜都是有损伤的,同时也会导致干眼症越来越重。所以,不建议自行买眼药水缓解眼干症状,使用每一种眼药水都需要医生的指导。

北京大学第三医院眼科 主任医师 李学民



图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

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 中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台