

专家释疑

老年人便秘不止“排便难”

老年人便秘表现为排便困难、粪便干燥、便次减少、排出受阻等排泄功能紊乱,分为原发性与继发性两类。老年人便秘成因复杂,年龄增长带来的机体功能退变是主因。自然老化过程中,老年人消化道会发生一系列退行性改变,结肠推进运动和蠕动逐渐减缓,形成消化动力障碍。同时,盆底结构也会出现变化,直肠前突、黏膜脱垂、盆底肌肉肌力

减弱等,都是出口梗阻型便秘的常见诱因。此外,膳食纤维摄入不足、运动量少、精神压力大、慢性疾病影响,以及长期服用镇痛药、抗抑郁药等,都会加重便秘症状。

便秘绝非简单的“排便难”,它对老年人的危害是全身性的,甚至可能危及生命。老年人便秘症状特征明显:排便次数显著减少,多数每周少于2次;部分老人排便障碍突出,如厕

时长超过30分钟,或每日多次排便但量少不畅,粪便硬结。便秘还会引发腹胀、食欲减退、便血,长期不愈还可能导致神经衰弱、失眠等问题。

急性风险层面,便秘可能诱发心脑血管意外。老年人多伴有高血压、冠心病等基础病,排便时过度用力会使腹压骤升、血压飙升,极易引发脑出血、心肌梗死,甚至猝死。

慢性危害同样不容小觑,

长期便秘易诱发肛裂、肛瘘、痔疮、脱肛等肛肠疾病,反复的肛门损伤与感染会严重影响生活质量。粪便长期淤积肠道,还可能导致肠梗阻、子宫脱垂、盆腔脏器炎症,加重身体负担。更需警惕的是,粪便中有害物质长期刺激肠道黏膜,可能诱发黏膜病变,增加结肠直肠癌发病风险。

南平市人民医院肛肠科副主任医师 雷辉

糖尿病也会造成腹泻

60多岁的张先生每天莫名腹泻四五次,胃镜、肠镜检查都无异常。后来,张先生到医院体检,结果发现血糖值高于正常范围,他逐渐将血糖控制正常后,腹泻的症状也随之慢慢消失了。

造成腹泻的原因很多,可能是肠胃功能紊乱,也可能是微生物感染,此外,糖尿病也会造成腹泻,但往往容易被忽视。

像张先生这种慢性腹泻病例并不少见,血糖过高,会引起支配肠道功能的神经受损,导致肠道功能紊乱,其中一个表现就是腹泻。

一些中老年人发生慢性腹泻后,感觉身体没什么大的异常,食欲也正常,觉得不用去医院。其实,此时除了要排除消化不良、肠炎等疾病外,一定要查查血糖,看是否有糖尿病,以免耽误病情。

长期腹泻会造成患者营养不良、身体消瘦,易发生低血糖症。经常腹泻的糖尿病患者除对症治疗外,可适当吃些山药、莲子、白扁豆等健脾食物,避免食用辛辣刺激、油腻食物。

丁翠翠/文



冬季如何预防干眼症

冬季天气寒冷,空气干燥,这样的环境变化对于我们的眼睛来说可不是什么好事,干眼症很容易就找上门来。

了解干眼症

简单来说,干眼症就是眼睛表面的泪膜不稳定或者泪液分泌不足,导致眼睛出现干涩、刺痛、异物感、畏光、视力模糊等症状。正常情况下,我们的眼睛表面有一层泪膜,它就像给眼睛穿了一件“保湿外套”,能让眼睛保持湿润,看得清楚。可冬季气候可能会破坏这层“保湿外套”。一方面,气温下降,空气湿度降低,水分蒸发变快,眼睛表面的泪液也更容易挥发。另一方面,冬天大家可能会长时间待在室内,而室内一般会开空调或暖气,这会让空气更加干燥,进一步加重泪液的蒸发。再加上很多人看电子设备的时间长,眼睛长时间盯着屏幕,眨眼次数减少,泪液分泌不足,更容易引发干眼症。

如何预防干眼症

日常生活中可以从以下几方面进行干眼症的预防:

保持室内适宜的湿度和温度。进入冬季后,室内最好使用加湿器,把空气湿度保持在40%~60%左右。温度也别太高,一般保持在18℃~22℃比较合适。

控制看电子设备的时间。每次看手机、电脑等电子设备30~40分钟,就休息10~15分钟,可以看看远处,让眼睛放松。

保持正确的用眼姿势。看电子设备时,眼睛和屏幕要保持一定距离,一般45~60厘米比较合适,而且要平视屏幕,不要低头或者仰头看。

多眨眼。有意识地增加眨眼次数,每分钟眨眼15~20次。可以每隔一会儿提醒自己眨眨眼。

多吃一些对眼睛好的食物。比如富含维生素A的食物,像胡萝卜、南瓜、菠菜等,维生素A能帮助我们维持正常的视觉功能。还有富含维生素C、E和叶黄素的食物,像橙子、蓝莓、玉米等,它们能抗氧化,保护眼睛免受自由基的伤害。

注意眼部卫生。不要用手揉眼睛,如果眼睛痒,可以用干净的湿毛巾轻轻敷一下。每天要清洗眼部周围,可以用温水浸湿的毛巾轻轻擦拭眼周

皮肤,保持清洁。

使用人工泪液。感觉眼睛干的时候,可以适当使用人工泪液。选择不含防腐剂的人工泪液比较好,对眼睛刺激小。

增加户外活动。在户外,眼睛能接触到自然光线,有助于调节眼睛的生理功能。每天至少户外活动1~2小时,可以在上午10点到下午4点之间出去走走。

特殊情况处理

入冬后,如果还戴着隐形眼镜,要更加小心。因为空气干燥,隐形眼镜水分流失快,容易变得干燥、变硬,对眼睛的摩擦增大。每天佩戴时间不要超过8小时,晚上睡觉前一定要摘下来,而且要注意镜片的清洁和护理,按照正确的方法清洗、浸泡镜片。

如果本身有眼部疾病,如结膜炎、睑缘炎等,要积极治疗,防止病情加重引发干眼症。

石家庄市第三医院眼科 董晗

石家庄市第三医院健康专家有话说

第7期

用药知识

咀嚼片要充分嚼碎后再咽下

咀嚼片是指于口腔中咀嚼后吞服的片剂。有些人觉得咀嚼片吃起来麻烦,就直接吞服,殊不知这种服法大错特错。咀嚼片嚼碎后表面积增大,可促进药物在体内的溶解和吸收,适合老人、小孩、卒中

患者以及吞服药物困难和胃肠功能差的患者服用。咀嚼片经口腔黏膜吸收,可以减少药物给胃肠道带来的负担,同时还有服用方便的优点。

服用咀嚼片时,药片在口腔内停留的时间应该长一些,

充分嚼碎后再咽下。如酵母片含有较多的黏性物质,如不嚼碎,易在胃内形成黏性团块,影响药物吸收。咀嚼药片在饭前半小时或饭后两小时服用效果最佳,咀嚼后可喝少量温开水。

章华/文

清肠胃 多吃十种食物

多吃以下10种食物,可以帮助清理肠胃。

1.红薯。红薯中所含的纤维质松软、易消化,可促进肠胃蠕动,帮助排便。

2.山药。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,能分解蛋白质和糖,有利于提升脾胃的消化吸收功能。山药还能减少皮下脂肪沉积、避免肥胖,而且能增强免疫功能。

3.莲藕。莲藕有利尿作用,能促进体内废物排出,从而净化血液。

4.银耳。银耳富含膳食纤维,可加强胃肠蠕动、减少脂肪堆积。

5.薏米。薏米可促进体内血液循环、水分代谢,发挥利尿消肿的作用,有助于改善水肿型肥胖。在煮薏米粥时,还可以加入一些红枣和黑米,能更有效地促进消化。

6.蜂蜜。蜂蜜具有润肠、通便的作用,能帮助胃肠道排出有害物质。用蜂蜜养生的方法很简单,就是喝蜂蜜水。先将开水倒入水杯中,待水温降到40℃左右时,再加入适量的蜂蜜,搅拌均匀后即可饮用。

7.木耳。黑木耳中的植物胶质有较强的吸附力,可将残留在人体消化系统内的杂质排到体外,起到清胃涤肠的作用。

8.酸奶。酸奶除了有丰富的钙质,还能调理肠胃内细菌平衡,净化肠胃,刺激肠胃蠕动。

9.海带。海带中含有一种叫硫酸多糖的物质,能清除附着在血管壁上的胆固醇,使胆固醇含量保持在正常水平。海带中的褐藻胶因含水率高,在肠内能形成凝胶状物质,有助于排出垃圾物质。

10.梨汤。梨汤富含膳食纤维,是很好的肠胃“清洁工”。另外,开春喝梨汤有润肺清燥、止咳化痰的作用。

唐山市中医医院副主任医师 王清贤

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 中国寿

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台