

中老年人便秘怎么调理



中老年人便秘现象比较常见,不仅带来身心痛苦,更影响健康。中老年便秘的主要原因是结肠功能的重要改变,主要包括黏膜生长分化、代谢和免疫功能的改变。有些研究证实,老年人结肠黏膜对致癌物质较敏感。

中老年人结肠的神经肌肉功能减退包括大肠运动和粪便排泄的损伤、纤维素摄取减少,大便干燥变硬,因而出现便秘。结合以上因素,结肠腔的压力增加。另

外,中老年直肠肛门的生理变化较为明显,比如肛门括约肌压力下降、纤维脂肪变性和增厚。久坐或长期卧床或患慢性疾病,使正常排便反射受抑制,也是产生便秘的原因。

现代化生活饮食的过精、过细或饮水太少的不良习惯均可引起便秘。经常服用泻药或灌肠使黏膜的应激力减弱,从而可能引起便秘恶性循环。

便秘可导致多种疾病和精神压力,许多便秘患者心情压抑、烦躁,对大便产生恐惧感等。此外便秘还可诱发心脑血管疾病的发生,如急性心肌梗死、脑溢血等。长时间的便秘使毒素吸收,可产生全身的中毒症状如

头痛、头晕、全身乏力、恶心呕吐、腹痛,且增加了易患肿瘤的因素。

便秘对中老年人的危害极大,应该积极防治,应注意以下几个方面:

饮食疗法。多食含纤维素的食物,如水果、蔬菜、杂粮、豆类、山芋及土豆;适当吃一些润肠通便的食品,如蜂蜜、芝麻、核桃、牛奶;平时多饮水,忌浓茶、咖啡、酒等刺激性饮料,晨起喝一杯淡盐水或开水。

可每天早晚空腹服1-2个苹果或香蕉250-300克,饭前一次食完,每天一次;连食数天黄豆皮200克,水煎后分2次服,每天1剂,连服数剂;或胡桃仁10个,每晚睡前食用,开水送下经常食用;或新鲜土豆、蜂蜜各适量,土豆加水捣烂用纱布绞汁,加蜂蜜,每天早晚空腹半杯服下,可连用半月,同时要注意饮食过精、过细的问题,要五谷杂粮混食。

药物治

疗。轻中症或早期一般先用粪便软化剂,然后再用泻药。每晚口服甘油或香油10-20毫升,平时可配用番泻叶5-10克泡茶饮用,必要时选用果导片、开塞露、通便灵等,老年人一般不主张长期用泻药。

运动按摩调节。许多中老年人每天坚持腹部按揉、脚心按摩,坚持户外慢跑效果亦十分明显。

食疗方。山芋+绿豆+红枣稀粥经济实惠,效果好;蜂蜜核桃仁合用对防治便秘有效,或用蜂蜜50克、香油5毫升、鸡蛋1个,开水冲蛋花汤饮用。

小验方

治牙龈出血方

生地黄50克,玄参15克,水煎服,早晚各一次;或用生石膏50克,黄芩9克,黄柏9克,水煎服,早晚各一次;或用黄连3克,大黄1克,研细粉,分两次冲服。

治咯血方

鲜小蓟500克,捣烂取汁,冷开水冲服;或每次取蒲黄炭9克,每天两次,冷开水冲服;或用仙鹤草50克,白茅根100克,水煎服,早晚各一次。

治便血方

丝瓜藤150克,烧存性,拌入蜂蜜适量,一次服完;或用大枣、黄花草各50克,煮熟,连枣带汤一次性服完。

(本方仅供参考)



提个醒

如何防范眼疲劳

我眼睛不玩手机没事,看一会儿就会觉得不舒服,眼睛会有点红血丝。去医院医生说我眼睛有点干,是视疲劳引起的不舒服,其它都正常。我有点不放心,请问导致眼疲劳的原因有哪些?

读者:许女士

许女士: 视疲劳的原因有很多,常见的有眼部因素,如调节因素、眼肌因素、结膜炎、角膜炎、干眼、眼镜不合适等;全身因素,如身体过劳、癔病或更年期妇女;环境因素,如光照不足或过强,光源分布不均匀或闪烁不定,注视的目标过小或不稳定等;精神因素,如精神紧张、焦虑等。

避免视疲劳,建议看东西别太久,注意休息(每隔20分钟休息几分钟),用合适的眼镜,保证环境光线好,定期检查眼睛等。如果年龄在45岁以上,看手机时眼睛不舒服要考虑老花的问题。此外,用一点缓解干眼的药水会有帮助(比如人工泪液),还要学会给自己减压,保持良好的心态。

读者来信



生吃莴笋营养又爽口

莴笋营养丰富,含有大量水溶性无机盐,天门冬氨酸、谷氨酸和精氨酸等17种氨基酸,维生素C、A以及丰富的矿物质,尤其是含钾多达212毫克/百克,非常适合于高血糖、高血压和高血脂患者食用。

莴笋草酸含量极少,宜凉拌着吃。凉拌时,不要像其它蔬菜那样先焯水,否则会损失很多营养,也会失去爽脆口感。只要把莴笋洗净、去皮、切丝,直接凉拌即可。但消化能力差的人还是熟吃更好。

推荐一道橄榄油拌莴笋丝。原料:嫩莴笋100克去皮切细丝后,放入少量盐或生抽,再放2克橄榄油拌匀即可。

生活小窍门



老人需防惊恐障碍

生活中心个别老人会突然感到惊恐,有失控感、发疯感、崩溃感,好像死亡即将来临,惊恐万状,四处呼救,同时伴有心慌、气急、浑身出汗、四肢无力甚至动弹不得,每次发作持续几分钟到数十分钟。

当出现这些不适,应该看哪个科呢?曾经就这个问题,在一些科普讲座中医生向老人提问,他们中的很多人回答:“当然要打急救电话,看急诊去。”他们认为要是急诊没查出问题,就要去看心内科,排除心脏病等疾病。

其实,这是典型的惊恐障碍,是一种老年人常见的心理疾病。由于老年人有心脑血管等基础疾病的比较多,所以常常被当成“心”病来治疗。对于这种老年人常见的心理疾病,治疗并不难。许多从心内科门诊转到精神科就诊的老人,在精神科大夫的心理咨询和抗焦虑治疗下,惊恐障碍都得到了有效的缓解。

性格特质是惊恐障碍的诱因,如凡事讲求完美,做事特别认真,生怕出半点意外;大事小情都放不下,反复思量,再小的事情都当做天大的事来掂量。防惊恐障碍发作,要对自己宽容一些。精神科医生建议有惊恐障碍的老人,不要整天躲在家里,要多走出家门,和外界接触,参加老同学聚会、老同事聚会,这也是一种积极的心理治疗,通过社会交往,有助于帮助患者转移视线,培养积极乐观的生活态度。

泌尿系结石应早就医、早干预

泌尿系结石是临床上较为常见的疾病,临床症状主要包括腰腹部疼痛、尿频、尿痛,以及排尿困难等。如未能及时治疗,可能会引起患者泌尿系功能损害、感染,严重者可导致尿毒症。因此,日常生活中要积极预防泌尿系结石的产生;一旦患上泌尿系结石,一定要尽早就医,积极干预。

如何预防泌尿系结石? 合理膳食。研究发现,泌尿系结石与饮食结构不均衡有着密切联系,不健康饮食是导致泌尿系结石的主要原因。这就需要在日常生活中形成健康的饮食习惯,确保营养均衡,减少不健康食物的摄入。

多饮水。泌尿系统疾病的发生与饮水量较少有关,在饮水量少的情况下,尿量也会有所减少,而尿液浓度会明显上升,这就导致身体中的代谢废物不能及时排出,导致泌尿系结石的发生。因此,多饮水可以有效预防泌尿系结石的发生,每天饮水量需达2000毫升以上。

避免泌尿系感染。如果泌尿系出现感染,那么,泌尿系结石的发生概率便会明显增加。因此,日常生活中应积极预防和治疗泌尿系感染。

适度锻炼。泌尿性结石的发生与身体素质有一定的关系,在身体素质低下的情况下,泌尿系结石的发生概率将会明显上升。因此,日常生活中应适当参加体育锻炼,提高机体免疫力,预防泌尿系结石的发生。

普通CT和增强CT区别



CT和增强CT,它们具体有什么区别呢?

CT是指普通扫描,又称为平扫或非增强扫描。患者仰卧于检查床上,被检部位位于扫描野中心,根据检查部位和病变情况选择不同的层厚、层距、扫描机架倾斜角度,并在定位图上确定扫描范围,螺旋CT还需设定螺距。扫描方位常采用横断面,检查颅脑以及头面部病变时可行直接冠状面扫描,多层螺旋CT可用横断扫描获得的容积数据重组冠状层面。

增强CT是指经静脉注射水溶性有机碘对比剂后的扫描。注射对比剂后,血液内碘浓度增高,血供丰富的组织器官碘含量较高,而血供少的组织碘含量较低,两者形成密度差,能动态观察不同脏器或病灶中对对比剂的分布与排泄情况,发现平扫难以发现的小病灶等密度病灶或显示不清的病灶以及观察血管性病变。

需要提醒的是,有机碘对比剂主要经肾脏排泄,检查后应多喝水,加速对比剂排出。另外,一部分患者对碘对比剂过敏,检查时要密切观察患者的生命体征和有无不适反应,检查结束后应暂时保留静脉通道,观察30分钟无不良反应后方可拔针离开。

教你一招

