

老年便秘切忌滥用“泻药” 找对根源才是改善关键

老年人因为年龄的增加,身体的新陈代谢能力下降导致便秘时常发生。便秘对于年轻人来说可能不算大毛病,但对老年人却有着致命的风险。老年人因为便秘,在排便时可能用力过猛,而这可能导致血压骤升,造成晕厥,引发心脑血管疾病,出现心肌梗塞、脑猝死等情况。所以,老年人便秘最好尽早治疗,及时改善,不能当作小毛病来看待。

引发老年人便秘的5个因素

1. 饮食因素

老年人随着年龄的增加,肠道蠕动速度减慢,本身就容易产生便秘,如果饮食中缺少蔬菜、粗粮和水果等的摄入,就会导致缺乏膳食纤维,再加上高脂肪、高糖饮食,日常饮水过少等问题,就更容易产生便秘。此外,老年人牙齿不好,通常喜欢吃较软的食物,也会加重便秘的情况。

2. 药物和疾病影响

部分降压药、抗过敏药、抗抑郁药、补铁的药物、含有铝或钙的胃黏膜保护剂,还有一些止痛药也有可能容易导致便秘。还有一些老年人常见的疾病,比如糖尿病、中风、甲状腺功能减

退等都容易导致便秘。

3. 缺乏运动

老年人由于行动不便或生病卧床等原因,通常会减少运动量,甚至根本不运动,这不利于肠道的蠕动,就容易引起便秘。老年人应该在能力范围内尽量多活动来促进肠道蠕动。

4. 不良排便习惯

有些老人习惯在家排便,如果在外面有便意时也不及时排便,而是憋着等回家再处理,这样会导致粪便在肠道内的时间过长,粪便的水分被直肠吸收而变得干燥,导致便秘的发生。

5. 肌肉无力

人到了一定年纪,肌肉力量开始减弱,有些老年人由于慢性消耗性疾病、营养不良等造成跟排便相关的肌肉无力,从而导致排便困难。

很多老年便秘患者都深受其苦,生活质量也因为便秘而降低。长期以来,很多方法都被尝试用来改善老年人的便秘,那么,有哪些方法可以改善老年便秘呢?

如何改善老年便秘

想要改善老年便秘,首先要积极

治疗引起便秘的原发疾病,比如老年糖尿病患者要先控制好血糖,机械性便秘患者要先解除肠道梗阻等。对于没有存在器质性病变的便秘患者可以采取下面的办法来改善便秘。

增加膳食纤维的摄入。膳食纤维虽然不被人体吸收,却可以使粪便膨胀来刺激结肠的蠕动。所以,老年便秘患者应该根据自身情况适当多吃富含膳食纤维的粗粮、水果和蔬菜。同时,要注意辛辣、煎炒油炸类食物不得摄入过多,忌烟酒,以免产生大便便秘等问题。

老年便秘患者要多喝水。老年人在早上起来要喝1杯200~300mL的白开水或牛奶、酸奶和蜂蜜,这也是改善老年便秘的有效方法之一。

放松心情,定时排便。有些老年人由于便秘,所以一旦有了便意就会紧张、害怕,甚至不敢如厕而错过最佳排便时间。老年便秘患者应该养成定时排便的好习惯。通常在早晨睡醒后肠道的运动能力增强,这时可以鼓励便秘患者晨起排便,不管能否解便,都要定时如厕。

适量增加运动量。老年人可以根据自身状况,适量增加运动量,让腹肌的力量增强,改善肠道的调节功能。

老年便秘慎用“泻药”

不少老年便秘患者在平时会准备一些泻药来使用,不过,老年便秘使用泻药必须十分谨慎,以免发生意外。

泻药一定要使用得当才能缓解症状。那么使用时要注意什么呢?

首先,避免使用剧烈性泻药。便秘时一般禁用作用过强或剧烈性的泻药,比如动力性和刺激性泻药,可以选择作用比较温和的泻药,比如容积性泻药或润滑性泻药。如果只是排便费力问题,应该使用开塞露来缓解。

其次,不能长期使用泻药,以免产生耐药性和依赖性,反而会进一步加重便秘,服用泻药最好在医生指导下进行。

最后,泻药的使用还需要和综合性防治便秘措施结合起来,包括饮食合理平衡、多喝水,定时排便等,尽可能避免食用会引起便秘的药物。

便秘给老年人带来很多难言之隐,老年人一定要在平时的生活中就预防便秘的发生,严重便秘时不要迷信土方,及时就医才是正确的选择。

(本报综合)

多措并举促进爱国卫生运动

新华社北京电(记者 陈聪)国务院近日印发《关于深入开展爱国卫生运动的意见》,从四个方面部署了深入开展爱国卫生运动的重点工作任务,致力于将爱国卫生运动与传染病、慢性病防控等紧密结合,全面改善人居环境,加快形成文明健康、绿色环保的生活方式,有效保障人民群众健康。

意见指出,新冠肺炎疫情防控暴露出爱国卫生工作在环境卫生长效管理、群众组织动员和健康素养提升等方面仍存在短板。

在改善城乡人居环境方面,意见提出,以重点场所、薄弱环节为重点,全面推进城乡环境卫生综合整治,建立健全环境卫生管理长效机制,补齐公共卫生环境短板。推进农贸市场合理布局和标准化建设,规范市场功能分区设置,逐步取消市场活禽交易,维

护好市场及周边环境卫生。

在开展健康知识科普方面,意见提出,推广不随地吐痰、正确规范洗手、室内经常通风、科学佩戴口罩、保持社交距离、注重咳嗽礼仪、推广分餐公筷、看病网上预约等好习惯,筑牢传染病防控第一道防线。

国家卫生健康委员会有关负责人说,意见系统总结了长期以来尤其是新冠肺炎疫情防控中的经验和特色做法,突出问题和结果导向,明确了未来一段时期爱国卫生运动的目标与重点工作任务。

记者从国家卫健委了解到,全国爱卫办已印发《关于开展冬春季爱国卫生运动 助力常态化疫情防控的通知》,指导各地以提升环境卫生质量、培养文明卫生习惯、强化病媒生物防制等为重点,持续深入开展冬春季爱国卫生运动。

避免用手直接接触冷冻冰鲜食品

新华社北京电(记者 侠克)近日,多地冷链食品外包装核酸呈阳性,日常生活中如何安全食用冷冻冰鲜食品,北京市疾控中心专家表示,应到正规超市或市场选购生鲜产品,选购时可使用一次性塑料袋反套住手进行挑选,避免用手直接接触,同时保持正确佩戴口罩。

购物后,应及时用肥皂或洗手液清洗双手,洗手前,双手不碰触口、鼻、眼等部位;海淘、代购境外国家或地区商品,包括购买境外冷冻食品,要关注海关食品检疫信息,做好外包装消毒。

专家表示,在清洗加工时,应保持厨房和用具的卫生清洁,处理食材前要洗手;做到生熟分开,处理冷冻

冰鲜食品所用的容器、刀具和砧板等器具应单独放置,要及时清洗、消毒,避免与处理直接入口食物的器具混用。清洗或接触冷冻冰鲜食品后,应先洗手再接触熟食;厨房要保持通风和清洁,必要时进行环境和餐具消毒处置。

同时,应尽量避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用海鲜。两人及以上共同就餐时,建议使用公筷、公勺,减少交叉感染,降低传染性疾病和食源性疾病的发生。

此外,食用后一旦出现发热、腹泻症状,要及时到发热门诊就医,并主动告知食用时间、食品种类和食材来源等信息,以助诊治。

压力、肥胖、熬夜成“伤心”重要因素

新华社南京电(记者 邱冰清)近年来,心脏病年轻化趋势明显。专家表示,这与当下年轻人的生活方式有很大关系。专家呼吁,保持健康的生活、工作方式,同时把握黄金救援时间,尽最大可能减少不测事件发生。

“心脏疾病的年轻患者中,多是经常熬夜、工作压力大、肥胖的人。”东南大学附属中大医院心血管内科副主任陈立娟说,高糖高脂的食物吃多了易发福,外加不运动,导致大量脂肪堆积,血液循环量不断增加,加重心脏负荷。长期处于高压状态则会引起大脑皮质兴奋和抑制过程失调,交感神经兴奋性增高,增加心脏负担。

陈立娟解释,烟酒过量、高血压、气温骤降等都是心肌梗死的常见诱因。此外,人在运动时心脏输血量,心肌的耗氧量也随之增大,供血能力降低,

也可能诱发心肌梗死。如果感觉很疲劳、睡眠少,或是有感冒、心脏不适等情况,应休息,不要盲目锻炼。

“急性心肌梗死患者往往病情危重,抢救的黄金时间为120分钟,应尽早开通梗死动脉。”陈立娟说,胸痛、胸闷是心肌梗死最常见症状,一旦发病应立即停止所有活动,马上舌下含服1片硝酸甘油,每5分钟重复服用1次,含服3片后若仍无效需立即拨打急救电话。在救援到来前,患者应就地平躺休息。如病人心脏突然停止跳动,家人不可将其抱起晃动,应立即采用胸外按压等急救措施,直至医生到来。

