

老年人易便秘 学会三招拥抱健康生活

随着年龄增长,便秘逐渐高发,据统计,老年人群便秘发生率达25%~30%。如何预防便秘困扰,拥抱健康生活呢?一起来听听安徽省针灸医院肛肠科主任马春耕怎么说。

□ 邓恒 贾如 记者 马冰璐 文/图

老年人群便秘高发

便秘有很多危害,会产生色素沉着,影响美容,同时导致肥胖,产生体臭,使人感到恶心厌食,心烦失眠,造成慢性痛经,性欲减退等,还有并发痔疮、肛裂、直肠脱垂和结肠憩室,诱发大肠癌的可能。严重便秘的肛门怒挣可使血压急剧上升,特别是高血压、冠心病等心血管疾病患者,会造成中风甚至猝死。

随着年龄增长,便秘逐渐高发,据统计,老年人群便秘发生率达25%~30%。日常体力劳动或运动量减少、咀嚼和胃的消化功能减弱、肠道消化液减少,胃肠蠕动缓慢,腹腔和盆底肌肉比较乏力、肛门括约肌的张力减弱等。老年性痴呆和精神抑郁症,都会造成胃肠反射变弱。长期服用某些药物,比如镇静安神的精神类药物、治疗贫血的铁剂等,也会引起便秘。

便秘的原因比较复杂,可以是单个原因,但大多数情况下是多个原因造成的。根据发病原因,临床上将便秘分为出口梗阻型便秘(outlet obstructive constipation, OOC)、慢传输型便秘(Slow transit constipation, STC)和混合型便秘(mixed constipation, MC)。需要根据症状,结合相关的检查,如肛门指诊、肛门镜检查,排粪造影、结肠传输实验等综合判断。

便秘治疗方法多样

对于不能手术的患者,可以通过针灸配合中药口服的方法进行治疗。运用中医基础理论辨证,气滞血瘀、肠胃积热、湿热下注、脾虚气弱、脾肾两虚、阴虚血虚等证型,运用古方,随证加减。同时,再根据患者性别、年龄、饮食结构、职业、文化程度等社会因素和精神心理因素,配合心理指导和必要的认知治疗、指导患者适量活动、形成合理的饮食结构、养成规律的排便习惯,有效缓解便秘临床症状。

对于中风偏瘫继发便秘的患者。可以通过手术联合针灸治疗。肛周盆底肌肉功能紊乱以及卒中导致的出口梗阻型便秘,尤以中老年患者多见。手术调整肛周肌肉的压力,使得由直肠至肛缘的管内压力逐渐减小,促



名医简介 马春耕 副主任医师,手术治疗便秘达到国内先进水平并取得良好的临床效果。一次性根治手术治疗直肠脱垂、环状混合痔、高位复杂性肛瘘、肛周深部脓肿等术式,开展结肠癌、大肠慢传输腹腔镜下手术治疗十余年,处于省内领先地位。

进粪便顺利排出。再联合针灸治疗原发病,针刺选取肾俞、三阴交、气海、关元等穴位,可配合艾灸治疗,取得满意的疗效。

预防便秘有三招

饮食疗法:多喝水,多食纤维素丰富的蔬菜,如芹菜、丝瓜等。适当吃一些瓜果及“产气”食物,如豆腐、笋、萝卜等,都可以促进肠蠕动,利于通便。

按摩:可以揉腹、每日做收腹提肛运动,提高排便能力。腹部按摩(尤其对有关穴位)有助于胃肠道蠕动、消化与排泄。腹部按摩应沿大肠走向按顺时针方向,做圆形按摩。按摩可促进大肠蠕动,有机械推动粪便前行的作用。每天上午、晚睡前各按摩一次,每次5~10分钟。在解大便时,除按摩腹部外,还可自下而上按摩尾骶、腰椎两旁,有助于完成排便反射过程。

体育锻炼:除一般全身运动(散步、慢跑等)外,便秘者应重点加强腹肌力量的锻炼,如收腹抬腿、仰卧起坐等。平时还可多做下蹲与屈髋压腹动作,以促进肠蠕动。卧床患者适当增加活动量,指导床上活动,促进胃肠蠕动。能下床的患者,家属及保姆协助生活料理,督促患者进行每日2~3次室内或病房周围散步等轻微活动。

□ 健康心理

调皮好动和“多动症”并非一回事

星报讯(记者 马冰璐) 生活中,经常能听到家长“吐槽”孩子调皮好动,并戏称自家孩子有“多动症”。专家提醒,好动和“多动症”可不是一回事。

据了解,儿童多动症的发病原因主要有遗传因素、脑外伤或中毒因素以及教育和环境因素等。据国外有关研究,儿童多动症的发病率为1.5%~10%,男孩多于女孩,约4~9:1,患病的高峰期在6到9岁,到青春期症状多有缓解。

一般来说,多动症孩子的智力正常或接近正常,但他们在课堂上会表现得注意力不集中、情绪不稳定、小动作多,不但自己不能专心听讲,还时常干扰别同学,扰乱课堂秩序。

多动症孩子的“多动”不同于普通的“好动、调皮”,他们任性、冲动、冒失,做事不顾后果、有始无终,而且没有自控能力,经常不分场合做出越轨的事情来。

此外,正常孩子做快速、反复和轮换动作时会表现得灵活自如,而多动症孩子却表现得很笨拙。

轻微的多动症对孩子的危害体现在学习上不能专心,不会主动学习,造成学习成绩下降;行为上表现为不服管束,从而受人歧视。

严重的多动症孩子则会出现学习成绩明显下降,不能跟班,难读完小学及初中;行为上表现为惹是生非,干扰他人,随年龄增长还容易发生打架斗殴、偷窃等行为,甚至走上犯罪道路。

专家提醒,虽然有的患儿的症状在青春期有所缓解,但仍然有30%的多动症会伴随终身,越早干预,就能够帮助孩子越早恢复正常,防止长期“不合群”受歧视,而产生更为严重的心理问题。

□ 运动健身

运动后可不能饿着! 吃得“对”很关键

很多人运动后喜欢克制食欲,怕辛苦燃烧的热量功亏一篑,只能通过大量喝水或吃沙拉来弥补肠胃,其实不然。运动后应该吃东西并且还应补充营养,这样才有助体力恢复。

国家运动营养师陈成亮接受记者采访时表示,运动后一直饿着渴着,既不利于肌肉修复,也不利于人体水分和免疫力恢复。运动营养学认为,运动后肌肉需快速恢复,但肠胃血流较少,消化吸收能力较弱,因此锻炼后30分钟内不建议大量进食;运动结束后30~60分钟被称为“黄金窗口期”,此时骨骼肌细胞为碳水化合物、氨基酸等营养素打开通道,如果营养补充及时、数量及比例恰当,肌肉修复及增长将达到最大速度。

陈成亮建议,运动后30分钟内避免吃大量固体食物,但要注意补充糖和电解质,且补充得越早越好,可以喝些运动饮料,添加乳清蛋白效果更好,不要喝纯牛奶或豆浆,容易给肠胃负担,可选择酸奶。锻炼后30~60分钟是运动恢复的绝佳时机,可根据以下原则进行营养补充:1.锻炼出汗多,肌肉会发生微观损伤和慢性炎症反应,需及时补充水分。2.要想更好地恢复体力,低脂肪、适量蛋白质和容易消化的食物是不错的选择,如鸡蛋羹。3.尽量选择能提供大量钾、膳食纤维、钙和维生素D的食物,可吃些香蕉、坚果、豆腐等,同时避免摄入钠、饱和与反式脂肪酸,所以不建议吃偏咸食物、油腻糕点等。

所以,运动后吃得“对”很关键。及时、科学地补充营养,不仅有助于修复受损肌肉,还有利于减脂、增肌,切不可不吃任何食物,会丢失肌肉等瘦组织,反而起不到减脂作用,难以达到锻炼效果。

□ 据《生命时报》

缘来
有你

●M.9682男,合肥某上市公司中层管理,35岁,1.70米,未婚,本科(计算机专业),品貌好富内涵,沉稳重情宽怀,经济优,车房俱全。诚觅一位30岁左右,温柔清秀气质佳的未婚女孩爱心永结。

●M.6226男,合肥重点大学,59岁,1.76米,大学,离单,儒雅谦和,品貌好,车房俱全,经济优越。诚觅一位55岁左右,1.60米以上,温柔端庄典雅的单身女士爱相随。

●M.6320男,合肥部署科研单位工程师,26岁,1.74米,国外留学硕士,未婚,积极进取,谦和重情,高知家庭,车房俱全。诚觅一位年龄相仿,1.60米以上,本科,肤白气质佳,温柔秀丽的未婚小姐相知相爱。

●F.7756女,合肥三甲医院医生,26岁,1.62米,未婚,硕士,温柔秀丽,肤白苗条,车房俱全,独女,知识家庭。诚觅一位32岁以下,1.72米左右,本科以上,品貌修养好的未婚先生牵手一生。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详细情况(合则免费安排约见)。咨询电话:18919621348(崇老师)



七旬老人骑车锻炼 欣赏美景陶冶情操

星报讯(钟萍 记者 祁琳) 家住合肥建设社居委辖区的王本法,今年74岁,他的养生之道就是进行骑行锻炼。

原先,王本法会从家中出发,骑车到达九联圩附近,沿着环巢湖大道一路骑行,“有时候会去牛角大圩,有时候去中派河看看。”王本法说,照着这个骑法,他每天有六个小时的锻炼时间,不仅骑车锻炼身体,更是一路欣赏美景,看看旧址陶冶情操。

现在地铁通到了家门口,王本法听取家人的建议,每天早上六点钟左右,先乘坐地铁到达九联圩,然后从附近取车,再进行骑行。“我现在骑的可是精华部分。”王本法笑着说。