

生活课堂

“清肠”“排毒”这些坑可别踩

便秘“偏爱”老年人，盲目吃药或导致病情更严重

记者 韩虹丽

据统计,60岁以上老年人中,约有20%~58%受到便秘困扰。长时间难以缓解的“便不尽、便不畅”痛苦,折磨着老年人的身心。为求一时之快,有很多老人会选择“吃药”“清肠”“排毒”来解决排便问题。

为什么老年人易便秘?长期用药健康吗?山东省立第三医院胃肠外科,便秘外科主任董淑晓介绍,老年人盲目吃药,不仅不能解决便秘问题的根源,还极有可能导致病情更加严重。

便秘为何更“偏爱”老年人

董淑晓介绍,引起便秘的原因有很多,具体到老年人,其实是人体在自然老化过程中,消化道会发生一系列退行性改变。老年人在衰老过程中,肠动力也会随之减退,所以易发生便秘。

“老年人身体机能下降,各类疾病也会增多,有些疾病如痔疮、直肠息肉、肛裂、肠道肿瘤、糖尿病等,也会引发便秘。”董淑晓解释,年龄大的人,由于咀嚼、消化功能退化,在饮食上更倾向选择软烂的食物,会导致膳食纤维摄入不足,对肠道的刺激减弱,容易引起便秘。

此外,还有一些老年人便秘,是由于心理原因,精神紧张、心情抑郁、环境改变或打乱生活规律等,会造成神经调节功能紊乱,也会导致便秘久久不能缓解。

老年人便秘除了会影响睡眠质量、导致食欲不振、乏力或烦躁不安,还会因用力排便,增加腹压或用力过猛,诱发心血管疾病,长期便秘,甚至有增加老年人患结肠恶性肿瘤的风险,对生命造成极大威胁。



便秘需要“清肠”“排毒”吗

很多老年人在遭遇便秘后,常会选择吃点“清肠”“排毒”的产品,在他们看来,便秘就需要排空肠道、清理毒素,这样做到底是对是错呢?

董淑晓说,市面上常见的一些宣传可以快速“排毒、排宿

便”的药品,保健品,大多是因为其含有一些强泻剂成分,如番泻叶、果导片等刺激性泻药,人在服用后,会强烈刺激大肠快速出水,将大便稀释排出来,这实质上就是腹泻。

“长期使用这类刺激性药物,不仅会使人对药物形成依赖,还会对肠道的蠕动及分泌功能有所损伤,导致结肠黑变病,久而久之甚至会引起癌

变。”董淑晓也提示老年人,千万不要随便服用清肠产品,便秘要及时去正规医院检查,在医生的指导下,科学服用药物。

摆脱便秘困扰 这些方法可以一试

除了正规对症治疗外,董淑晓建议,老年人在日常生活中,还可以调整生活方式,有效预防便秘发生。

首先,应当多吃粗纤维食物。董淑晓说,对于便秘患者,尤其是老年患者来说,长时间不能正常排泄,会渐渐失去饮食的渴望,这样就会产生恶性循环。老年人应注意多吃粗纤维丰富的食物,保持合理的膳食结构,做到“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,有助于肠胃消化。

再者,适当运动,调节情绪。运动会促进肠道蠕动,老年人可以做一些力所能及的运动,如打太极拳、慢跑、打球、踢毽子等,既可以健身,也可以在运动中增强与他人的沟通,调节情绪,呵护心理健康。

最后是科学清理肠道,养成正确的排便习惯。董淑晓说,科学清理肠道,绝不是一定要用药物治疗,老年人可以多喝蜂蜜水、酸奶等有助于缓解便秘的饮品,另外还可以喝一些茶水,加上腹部按摩,这样对于治疗便秘是非常有好处的。“另外,结肠运动在晨起和餐后更为活跃,建议在晨起或餐后2小时内尝试排便。”

董淑晓表示,无论是年轻人还是老年人,便秘治疗的总体原则是个体化综合治疗,所谓“个体化”,即根据便秘病因对症治疗;所谓“综合治疗”,即治疗时需兼顾多个方面,包括调整患者膳食结构、排便习惯、精神状态等。

免洗消毒凝胶杀菌效果好

就杀灭细菌而言,免洗的手消毒凝胶搓手是最干净的。

特别是在那些你觉得会给你带来传染病、需要反复洗手的地方,比如医院、公交、地铁上,免洗的消毒凝胶被认为是最快、最方便的杀菌方法,可以阻止绝大部分细菌、病毒进入身体。它也是世界卫生组织目前推荐给所有有条件的医院和其他公共场所,最重要的手卫生方案。

此外,免洗凝胶还有一项优势,就是不伤皮肤。

消毒凝胶怎么选?酒精含量可以在60%~80%,不能低于60%,低了就不杀菌了。最好买小瓶,消毒凝胶开盖有保质期,一般为90天,过期也不能杀菌。含酒精为主的湿纸巾也能起到同样的杀菌作用。

抗菌皂比普通肥皂更好吗

全球大部分证据都认为,普通肥皂其实比抗菌皂能更好地清除病毒、细菌。

相反,抗菌皂里的抗菌成分,还有可能对身体产生潜在的副作用。比如培养出细菌的耐药功能,影响人体性激素、甲状腺激素的分泌。因此,2016年,FDA正式将19种抗菌、抑菌成分,从肥皂、沐浴液中移除。

对家里、社区的手部清洁,公共卫生机构的第一推荐,依然是用普通肥皂洗手,而不是用抗菌、抑菌的肥皂。

红枣地肤子茶利湿止痒

地肤子30克、大枣4枚,将地肤子和大枣一起放入水杯中,加入沸水适量,加盖闷20分钟左右,水温合适即可饮用。红枣地肤子茶具有利湿止痒的作用,适用有皮肤瘙痒、湿疹的人群服用。

自制洗剂缓解湿疹

准备黄柏、黄芩、黄连、大黄、栀子、苦参、白鲜皮、地肤子,将这8味药材各取10—15克,水煎,有空即可清洗皮肤,一天可洗2—3次。或者将同等量药材做成涂抹的酊剂、涂抹剂,拿棉签蘸取汁液,涂抹在局部有湿疹的地方,有助于缓解湿疹带来的不适感。

盐蒸橙子:止咳

橙皮里有两种成分具有止咳化痰功效,一个是那可汀,一个是橙皮油。这两种成分,只有在蒸煮之后才会从橙皮中出来,因此吃蒸橙子有一定的止咳作用。

将橙子洗净后放在盐水中泡20分钟,去除表面的果蜡,不用剥皮,在顶部平切开一片,往露出的果肉上撒少许盐,用筷子在果肉上戳几个洞,让盐渗入果肉。把切开的那片橙子重新盖好,放进碗里蒸,蒸至水沸后再蒸15分钟,就好了。去橙皮吃果肉,碗底的汁水一起喝掉。

蒸柚子:降火

柚子有“天然水果罐头”之称,容易上火的人,吃柚子可以降火气,抑制口腔溃疡。只吃柚子肉,就浪费了柚子皮中的橙皮苷和柚皮苷等活性物质,这些可降低血液黏稠度,减少血栓形成,有效预防中老年人中风的发生。所以加柚子皮一起蒸着吃,才是最好的吃法。 小健

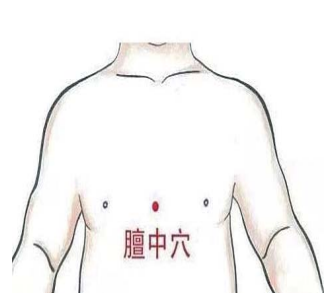
宝宝咳嗽痰多,不妨试试“中药穴位理疗”

记者 焦守广

进入冬季,又到了小儿呼吸道疾病的高发期,家长们“如履薄冰”,但仍挡不住孩子一个个咳嗽起来。吃药、输液、雾化等一起来,有时候病情也不能很快缓解,孩子咳嗽老不好,这可愁坏也熬坏了宝爸宝妈,那么,怎样才能让孩子尽快恢复起来呢?

山东大学附属儿童医院(济南市儿童医院)推拿科医生范美丽介绍,除了打针吃药,还可以通过小儿推拿、理疗,来减轻孩子咳嗽、促进痰液排出、加快恢复。另外,还可以试试中药穴位理疗。

中药穴位理疗有什么神奇之处呢?范美丽介绍,首先,穴位选择“膻中”和“肺俞穴”,这



两个穴位都是治疗咳嗽的要穴。膻中穴位于两乳头之间,胸骨中线上,平第四肋间隙,属任脉,具有舒缓胸闷、咳嗽、吐逆、心悸、气喘、气短、咳唾脓血、肺痛、胸痹心痛、呼吸困难等作用,配合肺俞穴,可治咳嗽痰喘。

肺俞穴是足太阳膀胱经上的穴位,在人的后背上,准

确位置是在第3胸椎棘突下,旁开1.5寸,左右各有一个。因为肺俞穴是肺的背俞穴,所以主要治疗肺部疾患,像咳嗽、咳痰、咳喘、咯血等疾病,肺俞穴既可用于风寒束肺、痰浊壅肺、肺失宣降的实咳,又可用于肺气不足、肺肾两虚、肺脾俱虚的虚咳。

第二是超声波理疗,高于

2000Hz的声波叫超声波,将超声波作用于人体的方法称为超声波洗淨法。

超声波作用于人体,可产生机械作用、热作用和空化作用,促使人体局部组织血流加速,血液循环改善,组织再生修复能力加强,疼痛减轻或缓解。

第三是中药贴,这是宣肺、止咳、化痰的中药,又是超声波治疗的介质。

范美丽表示,中药贴穴位,用超声波导入,兼具中药、穴位和理疗三种作用,使药效与穴效产生特殊整合作用,达到事半功倍的治疗效果。对孩子来说,没有疼痛感,特别是对于有“咳、痰、喘”的患儿,效果显著。配合其他治疗方法,可快速缓解症状,加快恢复,减少复发。