

老年人严重便秘可诱发猝死

全军知名专家金博:改善便秘先从改变生活习惯开始

本报讯(YMG全媒体记者 林媛 通讯员 王永梅 摄影报道)“大便每周不到三次,肛门有堵塞感,排便费劲、疼痛,排便不尽,大便呈硬干块状,甚至需要用手帮助抠出,以上情况都属于便秘的范围,需要就医进行干预。”日前,记者从烟台市奇山医院获悉,由全军知名专家金博领衔坐诊的便秘门诊正式开诊,而奇山医院也为便秘门诊配备了用于胃肠传输试验的“小胶囊”,可在24小时或48小时内,观察“小胶囊”的行走轨迹,从而分辨便秘类型,进行有效地对症治疗。

老年人便秘大多喜欢自行用药

“金主任,我今年67岁,便秘10多年了,以前吃了好几年的进口小药丸,吃了就管用,不吃就没办法排便。今年连这个小药丸也不管用了,我又试了很多偏方,但总造成腹泻,肠道更难受了!”

“金主任,我71岁,排便困

难20多年了,时时刻刻都觉着有便意,但是去厕所又排不出来,排的全都是‘羊屎豆’,没有办法?”

12月4日,在奇山医院便秘门诊,消化内科主任金博先后接诊了两名被便秘折磨多年的老年患者,他说:“老年人的便

确定便秘类型才能对症用药

金博主任是解放军总医院消化内科主任医师,是全军知名专家,师从诺贝尔奖获得者哈维·阿尔特。金博主任现已入职烟台市奇山医院,担任消化内科主任,为烟威地区患者带来了许多前沿的医疗技术。

他说,便秘常见的有两种类型,一种是多发于老年人的肠道传输慢,其中女性发病率明显高于男性,另一种是

出口梗阻型,因为肛门直肠前凸或骨盆底部肌肉群的功能障碍,造成大便在肛门处聚集却无法排出。“只要确诊了类型,对症治疗起效就会比较明显。”

“奇山医院专门为便秘患者引进了胃肠传输试验,这种试验就是把不透X光的标记物放进胶囊,在身体里运行24小时或者48小时后,通过胶囊的运行轨迹,来观察它是运行缓

长期便秘可增加结肠肿瘤发生机会

“老年人便秘一定要重视起来!”金博主任表示,老年人便秘时,排便用力可增加心脑血管意外风险,因排便困难造成猝死的案例也层出不穷。

另外,老年人喜欢用偏方自行治疗便秘,

“很多偏方有刺激性,尤其是芦荟和番泻叶,属于刺激性泻药,用于治疗便秘时,刚开始管用,但很快就会产生耐受,后来就越用越不好用了。而且这种刺激性泻药还会导致结肠黑变病的发生,使肠道黏



慢,还是积聚在肛门处无法排出,从而确定类型。”金博主任表示。

“我想让大家知道,便秘患者的第一步治疗一定不是吃药,而是调整生活方式。”他说,便秘患者一定要“三多”:多喝水、多运动、多吃蔬菜水果。每天喝水大约在2000毫升,老年人的多运动可根据个人情况,哪怕只是散散步也能促进肠蠕动,不要总是坐着躺着。

膜变黑。”

“便秘带来的主观感受,会让患者感到坐立不安,而宿便长期在肠道无法排出,宿便里的水分慢慢被肠道吸收,毒素被身体吸收,剩下的粪便就会越来越干、越来越硬,恶性

循环下更难以排出,形成了一个长期的便秘问题,对肠道造成慢性刺激,从而增加了结肠肿瘤的发生机会。”金博主任再三强调,“一定要重视便秘问题!改变生活方式最重要!”

至于蔬菜水果,因其富含植物性纤维素,所以对肠道蠕动非常有帮助。

“大家也可以选择一些对肠道有益的益生菌,如乳酸菌、双歧杆菌,但是这种益生菌起效比较慢,而且需要长期服用,大家可根据自己情况斟酌服用。”同时,金博主任建议,便秘患者不要饮用浓茶、浓咖啡、啤酒等含有利尿剂的饮品,会加重便秘的发生。

“一定要重视便秘问题!改变生活方式最重要!”

疾控专家解读 敏感性皮肤那些事儿

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)近年来,由于人们护肤方式的变化,滥用化妆品或过度清洁、环境污染及精神压力增大等导致敏感性皮肤发生率不断上升,对很多人的生活质量造成影响。那什么是敏感性皮肤?又是什么原因导致的?敏感性皮肤该如何护理?对此,市疾控中心专家进行了解读。

敏感性皮肤可定义为一种感觉综合征,特指皮肤在生理或病理条件下发生的一种高反应状态,主要发生于面部,常见于手部、头皮等部位。临床表现为受到物理、化学、精神等因素刺激时,皮肤易出现灼热、刺痛、瘙痒及紧绷感等主观症状,或伴有红斑、鳞屑、毛细血管扩张等客观体征。由此可见,敏感性皮肤并非一种独立的疾病,实际上是一种比正常皮肤具有更高反应状态的皮肤类型,以高度主观敏感性为特征,可有或没有临床症状,可单独出现或伴有其他的皮肤问题,对健康相关的生活质量有显著影响。

敏感性皮肤发病机制复杂,涉及皮肤屏障、皮肤神经、血管反应和免疫系统等多方面。引发敏感性皮肤的诱因有个体、外在因素及其他皮肤病三个方面。个体因素包括遗传、年龄、性别、激素水平和精神因素等;外在因素包括季节交替、温度变化、日晒等物理因素,以及化妆品、清洁用品、消毒产品、空气污染等化学因素;其他皮肤病则包括特异性皮炎、玫瑰痤疮、接触性皮炎、湿疹等,也可引发敏感性皮肤。

敏感性皮肤的护理及治疗需要遵循护理原则,强化健康教育、促进皮肤屏障修护、降低神经血管高反应性和控制炎症反应等,以提高皮肤的耐受性为目的。可外用舒敏、保湿类的功效性护肤品。此类护肤品具有修复皮肤屏障、保湿、舒敏、抗炎等功效,可以修复受损的皮肤屏障,有效改善敏感性皮肤的症状。在药物治疗上,可外用降低神经血管高反应性药物,必要时可口服抗炎、抗组胺、抗过敏药物。伴有焦虑、抑郁状态的患者,可口服抗焦虑、抑郁药物,还可以配合强脉冲光、激光、舒敏射频等多种医美手段改善皮肤敏感症状,提高皮肤耐受性。

此外,平常应注意避免诱因,如注意防晒,不外用刺激性药物等,同时应及时治疗易引发敏感性皮肤的其他皮肤病。



免疫力“告急”,冬季中老年人更易生病

免疫力与疾病往往相互拉扯。进入冬季后,早晚温差变化较大,病毒相对活跃,中老年人由于全身免疫功能的逐渐下降、抵御疾病侵袭的能力较弱,一旦遭遇不同病原体的反复感染,身体缺乏康复的“缓冲期”,不仅容易导致原有的慢性病控制不佳,还会造成

更多长期健康问题。

近期各地呼吸道疾病进入高发期,多种病原体叠加流行,中老年人免疫系统面临多重考验。对此,北京大学第一医院原党委书记、院长,老年医学科教授、主任医师刘新民表示:“对于老年人呼吸道感染性疾病,‘光治不防越治越忙’,老年人呼吸道疾病重在预防。肺部感染是推倒老年人人体重要机能的第一张‘多米诺骨牌’。”

对抗疾病的“免疫储蓄”,往往受年龄、温度、多病共存以及慢性病控制不佳等因素影响。首先,免疫力会“衰老”。50岁后,人体重要的免疫器官——骨髓逐渐老化并被脂肪组织所替代,变成黄骨髓,免疫力进一步降低。其次,免疫力也会因低温变“迟钝”。研究发现,人体免疫系统具有季节性变化,夏

天阳光充足,免疫系统更好,而很多疾病在冬季发病率更高。加上老年人代谢低,体温往往偏低,对免疫系统的活力也会产生影响。除此以外,多病共存也会给免疫力增添额外负担。

中华预防医学会老年病预防与控制专委会主任委员、北京医院老年医学部主任医师齐海梅表示:“流感、肺炎、带状疱疹等常见感染性疾病很会‘见机行事’,一旦中老年人免疫力下降,就会‘伺机而动’,尤其是有基础慢性病的老年人更容易遭受这些疾病的侵袭,感染后对日常生活产生严重影响,还会进一步影响原有慢性病的控制。门诊中我们遇到过一位70岁的老人,罹患糖尿病、高血压,日常控制稳定。一次三叉神经痛叠加了带状疱疹后,出现了严重的脑梗及偏瘫。因此,本身

有慢性病的中老年人要尤为关注自身免疫状态,做好疾病预防和管理。”

调查发现,中老年人对于提升免疫力,存在行动和认知上的不足。他们免疫力下降的5大信号为:爱生病且不易好转,皮肤瘙痒、疼痛,睡眠不好易疲劳,肠胃不适,精神恍惚易忘事。

为提升冬季中老年人免疫力,专家建议:

一方面,要通过科学的方法如均衡饮食、适度运动、补充营养、做好本身慢性病的管理等,守住免疫缺口,打造“适老化”方案。

另一方面,需要在专业医生指导下,及时合理地接种流感、肺炎、带状疱疹等疫苗,帮助提升中老年人对特定感染性疾病的免疫力,做好疾病的特异性预防。

本报综合

