

# 老年人长期便秘易导致肠梗阻

□记者 刘一梦

便秘是老年人常见的症状,约1/3的老年人会便秘,严重影响生活质量。哪怕吃的东西没有导致便秘的食物也会有不适的症状,为什么老年人更容易便秘?对于便秘应该采取哪些防治措施?

## 大便习惯因人而异 3天排便一次不一定是便秘

“每个人的大便习惯不同,大便质量有问题不等于便秘。”山东大学齐鲁医院消化内科主任医师郝洪升介绍,确定为便秘的标准有两方面,其一是量,其二是质,每天排泄250克左右,没有粪质硬结等明显改变就是正常状态。

正常人每天排便1-2次或2-3天排便1次,便秘患者每周排便少于2次,并且排便费力,粪质硬结、量少。但这个标准并不绝对,郝洪升介绍,每个人的人体生物节律不尽相同,排便习惯也因人而异,就算超过这个标准,只要保证质和量,身体没有不适,就是正常的。

对中老年人来说,一方面随



医生正在为患者做胃镜检查。图/东方IC

着器官衰老,消化能力降低,肠的张力和蠕动减弱,参与排便的肌肉张力降低,导致对排便的推力不够,容易引起慢性便秘;另一方面,糖尿病、肠道肿瘤等慢性疾病以及用药不当都会导致排便困难,所以中老年人不要盲目使用开塞露等药物,而应根据具体情况进行判定。

## 治便秘不能靠“节食” 增大饮水量利于排泄

很多人出现便秘症状后都会少吃饭,认为可以通过减少饮食来避免“雪上加霜”,其实这个

做法是错误的。

缺少运动、吃东西太精细、膳食纤维摄入不够、精神紧张等会直接影响胃肠功能。遇到便秘,应该先采取食疗办法。“增加饮食可以加速肠胃消化,多吃些粗粮,肠胃才能更好地运动和消化。”郝洪升介绍,高蛋白的食物容易加剧便秘,苹果、香蕉、豆类、糙米等膳食纤维含量丰富,地瓜也是非常好的利便食物。此外,要排便通畅,就要多喝水,使肠腔内有充足的水分。除了“多吃多喝”,适当的腹肌锻炼也有利于加强肠胃的蠕动。

## 高血压、冠心病患者 切勿用力排便

很多人认为,便秘只是生活中常见的“小毛病”,每次出现就用药物进行干预,病症减轻后也就不再管了。对此,郝洪升强调:“便秘应该找病根,恢复正常后,再根据病发原因对排便习惯进行全面改善,才算彻底解决便秘问题。”

很多老年人长期便秘,这就很容易导致肠梗阻。肠梗阻是常见的外科急腹症之一,但由于老年人肠道蠕动减慢,肠梗阻症状不明显,往往延误治疗,严重的还会致患者死亡。

此外,便秘极易诱发其他不适或疾病。便秘时代谢废物和毒素会被身体再次吸收,长期便秘还会出现皮肤痤疮、口臭、肥胖、精神萎靡等,严重时甚至会诱发大肠癌、直肠癌。

值得注意的是,很多便秘的人都有用力排便的习惯,但对于合并高血压、冠心病的人来说可能是致命的,因为排便时用力,血压会比平常高,机体的耗氧量增加,容易发生心绞痛、心肌梗塞、卒中、猝死等意外。

## 7种原因 易致胃溃疡

多种原因都会导致胃和十二指肠溃疡,包括生活习惯、居住环境、个人体质、遗传因素、感染等。

### 1、胃酸和胃蛋白酶

胃酸和胃蛋白酶会对胃产生侵袭,特别是前者。

### 2、精神因素

人长期处于情绪激动或过度紧张、过度疲劳的状态,胃溃疡容易找上门。

### 3、饮食习惯

不爱吃蔬菜、喜好抽烟喝酒、爱吃刺激性食物等不良饮食习惯容易诱发胃溃疡。

### 4、幽门螺旋杆菌

幽门螺旋杆菌感染会使胃黏膜处于炎症和损伤状态,减弱胃局部防御功能。

### 5、遗传因素

胃溃疡有一定的遗传性。

### 6、药物

阿司匹林、利血平、消炎痛、肾上腺皮质激素等药物也会导致胃溃疡。

### 7、其他疾病的影响

肝硬化手术后,肺气肿、类风湿性关节炎等可能诱发胃溃疡。

综合

## 海鲜、凉菜等剩菜 容易引发肠胃病

逢年过节,家家户户大鱼大肉,但人的胃口有限,剩下的菜肴应该怎么处理?直接扔掉过于浪费,但剩菜处理不当很容易引发肠胃疾病。专家建议,蔬菜不要剩6小时以上,尤其对于中老年人来说应该特别注意。

从菜品种类来看,剩下的炒绿叶菜、海鲜、凉菜和豆制品最容易变质造成肠胃不适。蔬菜中含有较多的硝酸盐,烹炒后在存放过程中会生成有毒的亚硝酸盐。尤其是菠菜、菜花、豆角、甘蓝、青椒、菠菜等蔬菜。螃蟹、鱼虾等海鲜隔夜则会产生蛋白质降解物,容易伤害肝脏和肾脏。

大多凉菜没有经过高温加热制作,会导致细菌和寄生虫卵残留。有些病菌还会在冰箱冷藏室的低温下繁殖,容易引起肠道疾病。豆腐等豆制品含水量较多,而且富含蛋白质等营养成分,非常容易滋生微生物,所以这类剩菜不建议再食用。

据39健康网

## 趴桌子睡 当心消化不良

不少上班族都会在中午睡一会儿补充体力,其中多数选择趴桌子上午睡。但是胃消化食物需要一个小时左右,趴着睡会压着胃部,增加蠕动负担,容易造成胃部胀气,影响食物的消化吸收,降低消化能力,严重的甚至会导致胃炎。

有条件的上班族最好在办公室准备毯子、枕头和简易折叠床。午睡时间不宜过长,尽量控制在30分钟左右。此外,不要饭后马上睡觉,应该先走动一下,或者站着做一些小运动,有助于食物的消化。

据家庭医生在线

# 10种人需要定期做胃肠镜

很多人都有胃痛、胃胀、烧心、泛酸、腹痛甚至便秘、大便带血等症状,引起这些症状的常见的原因有胃炎、溃疡、胃癌、食道癌以及结肠炎、结肠息肉等,检查这些疾病最准确最直观的方法就是做胃镜和结肠镜。

哪些人应当主动去做胃肠镜检查?以下症状或情况中如果具备其中一条,都应尽早期进行胃肠镜检查:

- 1、家族中有胃癌或其它消化道癌的患者。
- 2、原来经常反酸烧心,现在症状突然消失了。
- 3、出现吞咽困难,吞咽后胸痛、上腹痛、腹胀、呃气、反酸、消化不良、恶心、呕血或腹痛、腹泻(2周以上)、排便困难或有包块等症状。
- 4、年龄在30岁以上,有便血、大便不规律等下消化道症状。

- 5、有不明原因呕血样咖啡色物或柏油样粪便,体重下降。
- 6、幽门螺旋杆菌感染。
- 7、有盆腔放射性治疗和胆囊切除史者。
- 8、既往有胃病史,特别是慢性胃肠溃疡、息肉、萎缩性胃炎。
- 9、出生在胃癌高发区,或曾在高发区长期生活过。
- 10、本人患过其他肿瘤。

综合

# 专家告诉你吃什么最养胃

□记者 刘一梦

想要保养肠胃,在饮食种类上应该注意什么?“山柿子、软枣和山楂最容易引起肠胃不适,南瓜、小米、红薯、山药、姜是养胃食物。”山东大学齐鲁医院消化内科主任医师郝洪升说,空腹吃柿子容易导致胃结石,因为空腹时胃酸比较多,吃

下的柿子等食物里所含鞣酸、果胶在胃酸的作用下形成团块,之后进食的食物纤维等继续凝覆在团块上,就会造成结石越来越大,越来越硬,而容易导致胃结石的食物除柿子外,还有生山楂、黑枣。这些食物含有丰富的鞣酸和果胶。虽然山楂有开胃消食的作用,但其含有大量的有机酸,相比于生山

楂的“杀伤力”,山楂片泡水要好得多。

“纯牛奶是碱性食物,可以中和胃酸,对胃有好处;而酸奶的作用是调整菌群,对肠有养护作用,应区分食用,此外,维生素B族是推动体内代谢,把糖、脂肪、蛋白质等转化成热量时不可缺少的物质,可以进行适当补充。”郝洪升说。

## 吃得太“好”容易“臭屁”多?

放屁就是肠道排气,它是肠道菌代谢活动的结果,主要是对各种营养物质的发酵、转化的同时,产生的二氧化碳、氢气、甲烷、吡啶和硫化氢等气态代谢物,这些物质积累到一定的程度,形成足够的压力后,从肠道内排出。但并不是所有的屁都是臭的。二氧化碳、氢气、甲烷等气体是发酵分解碳水化合物后形成的,这些气体没有气味。

臭屁的罪魁祸首是吡啶和硫化氢,是蛋白质、脂肪等动物性食品发酵后产生的气体。这些代谢物不仅有恶臭气味,而且有

毒。这些气体会腐蚀肠壁,造成肠屏障功能下降,通透性增加,使肠道内的有毒物质进入血液,从而危害健康。此外,这些气体还可以造成细胞毒害和基因突变,因而增加患癌症的风险。

如果经常“放臭屁”,就要注意饮食结构是否不合理。如果动物性蛋白和脂肪摄入太多,消化不良,大量留给结肠中的肠道菌,就会被发酵转化成有毒的代谢物和气体。此时应大幅度减少动物性食品的摄入量,增加粮食特别是粗粮的摄入量。

据人民网

## 黄连素不适合 非感染性腹泻

黄连素主要用于治疗胃肠道感染引起的急慢性腹泻。腹泻的原因有很多,主要有细菌感染、病毒感染、非感染性腹泻等,黄连素只适用于细菌感染引起的腹泻,对于肠易激综合征、溃疡性结肠炎等非感染性腹泻则没有什么作用。

此外,不能将黄连素作为预防腹泻的药物经常服用,这样容易令身体产生耐药性,也会影响肠道正常菌群的生长。

据39健康网

## 粪菌移植 重建肠道菌群

用粪菌治疗疾病的历史悠久,自古就有以粪菌治疗食物中毒、伤寒等疾病的记载。粪菌移植作为重建肠道菌群的核心治疗策略,可用于多种菌群相关性疾病的探索和探索性研究,包括难辨梭状芽孢杆菌感染、炎症性肠病(溃疡性结肠炎、克罗恩病以及未定型肠炎)、肠易激综合征、肝硬化、脂肪肝、肝性脑病、癫痫、肥胖症、营养与代谢异常、器官移植等数10种疾病种类或疾病状态,其中以治疗难辨梭状芽孢杆菌感染和炎症性肠病为主。

什么是粪菌移植呢?济南市中心医院消化内科主任周世庆介绍,粪菌移植指的是将健康人粪便中的功能菌群,移植到患者肠道,重建新的肠道菌群,实现疾病的治疗。粪菌移植现在能够治疗很多消化道顽疾,而且对于患者来说没有创伤,无痛苦,患者易于接受。

记者 刘一梦 通讯员 赵梅

## 久坐会增大 患肠息肉风险

大肠息肉通俗地说,就是长在肠管内的一个肉疙瘩,是结肠发病率最高的良性肿瘤。大肠是息肉的高发部位,由于很少引起不适症状,也很少引起出血和梗阻,因此往往不易被发现。

肠道息肉不是大病,但也不可忽略。对于反复生长的息肉,要注意遗传疾病的可能性,也要注意是否伴有其他疾病。如果患者发现有肠道息肉,那么应该注意日常饮食,并定期做肠镜检查。

一般来说,长期吃高脂肪、高动物蛋白、低纤维以及油炸食品且年龄大于50岁的人更易患肠息肉。此外,坐的时间越长,患肠息肉的风险也越高。

综合