

互动话题

您关心的排便问题,有护理专家来支招啦

□洛健融媒记者 柴婧
通讯员 刘晓霏

“我老伴儿经常一周不排大便,几乎每次都要吃泻药。您能不能帮我找专家问问?”近日,西工区73岁的孙先生打来求助电话。和孙先生一样,有很多老年朋友都被便秘折磨。

1 三天不排便
赶紧去医院

“其实,不光是多天不排便的患者需要就诊,每天都排便,但排便困难、费力的患者,也需要来医院看一看。”北京中医药大学东直门医院洛阳医院(洛阳市中医院)西工区胃肠外科主管护师杨柳说,通常情况下,如果保持正常饮食、规律作息,但已经三天不排便的,就要赶紧去医院,找一找病因。

“有些占位性病变,比如结肠癌等恶性肿瘤,就会引起便秘等症状。这些严重疾病,需要尽早排查。”杨柳说。

2 调整生活习惯
或能解决问题

“排除占位性病变后,如果只是单纯的老年性便秘,可以从调整生活习惯上入手,或许能解决问题。”杨柳有以下建议。

■老年人因为牙口不好、消化功能较差等,喜欢吃精米白面等精细食物,但这些食物不会产生太多残渣,建议老年人适当吃些做得软烂的粗粮。

■保持充足的饮水量也是改善便秘的好方法。有些老年人长期喝粥,较少喝水,可以试着养成每天早晨起床后空腹喝些温水的习惯。每天不管有没有便意,都要在固定时间去厕所努力一下,两三分钟即可,坚持培养定时排便的习惯。

■在身体条件允许的情况下适量运动,这一点对高龄老人来说非常重要,哪怕只是在客厅里慢走几圈。

3 以下小妙招
护士都说很管用

如果改变了生活习惯,但排便还是不顺畅,您可以试试杨柳推荐的几个方法。“在我们科住院的不少老年患者都有便秘问题,以下这些方法都是我们试过、效果不错的,大家在家都能试试。”她说。

●喝蔬菜汁

取芹菜1根、洋葱1/4个,加少量水榨成400毫升左右的蔬菜汁,每天喝一杯。

●摩腹

每天睡前抽出5分钟到10分钟,将双手交叠放在肚脐上,顺时针揉按10下,逆时针揉按10下,如此反复操作。

●服西药

如果是习惯性便秘患者,可以通过缓泻剂来帮助排便,可以服用通便胶囊、乳果糖、电解质散、肠道益生菌等西药。

●服中药

不少中药有润肠通便的功效,有些老年人会自行服用番泻叶,这是不对的。应该在正规中医辨证后用药,要是嫌喝中药汤不方便,也可以选择有促进肠道蠕动、健脾胃的膏方。

你问我答

橘红糖是啥?
能用别的代替吗?

润西区姜女士:母亲最近有点咳嗽,让我帮她买点橘红糖止咳,我跑了好几个药店都没有买到。橘红糖是啥?能用别的止咳药替代吗?

市第一人民医院呼吸与危重症医学科副主任中医师谢红伟:橘红糖其实就是用我们常说的中药陈皮制成的,陈皮具有止咳化痰理气的作用。但不建议老年人常吃橘红糖,可以用罗汉果泡水喝来替代,它同样具有止咳、清咽利嗓的作用。也可以在家晒橘子皮泡水喝,一般暴晒六七天就可以。

(洛健融媒记者 裴冉冉 通讯员 徐建军 沈箬文)

孩子手脱皮,咋回事?

洛龙区程女士:我偶然间发现6岁的小孙子双手脱皮厉害,问他说疼也不痒,想问问这是咋回事,需要用药吗?

市第一人民医院皮肤科主治医师白静峰:如果只有双手有,且不疼不痒,脱皮后的新皮肤不红不肿,考虑为剥脱性角质松解症。这是较为常见的一种皮肤症状,多与缺乏维生素、出汗多等有关,一般会自行好转。如果觉得不舒服,症状轻的话可以外用防护性的药膏,比如尿素维生素E乳膏,严重的话可以外用派瑞松。若是脱皮后皮肤出现红、痒等症状,建议及时就医咨询。

(洛健融媒记者 裴冉冉 通讯员 徐建军 沈箬文)

亲爱的读者,如果您有健康方面的疑问,欢迎拨打本刊热线电话15716670120,与“健康君”聊聊,我们会尽全力帮您寻找解决办法。

第一次拨打咨询电话
为老伙计们求良方

绘制 吴芳

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 沈晓静

“你好,我是《健康周刊》的忠实读者,能帮我一个小忙吗?”近日,记者在前往医院采访的路上,接到了读者老马的电话。老马家住老城区,订阅《洛阳晚报》20多年,每周的《健康周刊》是他最喜欢看的版面,这是他头一次给记者打电话。

前阵子天气不错,老马跟老伙计们坐在小区里“喷闲话”,说了这样一件事。“有个老伙计突然说起自己的空腹血糖

接近每升8毫摩尔,让他非常苦恼。没想到,他这话竟然让五六个老伙计都有同感!”老马说,这几个老伙计有的吃着降糖药,有的没吃,他们平时都喜欢喝水,很想知道有没有什么能降糖的东西可以天天泡水喝。

“我订的有《洛阳晚报》,看见《健康周刊》的记者经常给生病的读者排忧解难,我就给你打电话了!”老马在电话那头爽朗地笑着说,他还反复叮嘱记者:“不用给我回电话,有消息了你就登在《健康周刊》上,我拿着报纸给他们看看,报纸我

还能存着,这样时间再长我也不会忘!”

记者采访了洛阳市第三人民医院(原铁路医院)中医科副主任中医师邢国红。他建议老马的老伙计们遵照内分泌科医生的叮嘱,该用降糖药就用,同时,可以去药店选购翻白草,每次抓一大把,也就是二三十克来煮水喝,这是一天的用量。“有些患者通过控制饮食、适当运动、喝代茶饮,确实能把血糖控制得不错,但要先经过专科医生的评估,病情严重的话还是要用药。”他说。