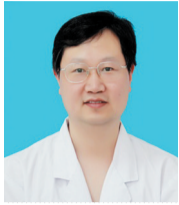


老年人患慢性便秘需心理治疗

本期指导专家:唐敏

安医二附院消化内科副主任医师,对内科危重症急救有丰富经验,擅长消化内科疾病诊治,尤其对肝硬化、重症胰腺炎、功能性胃肠病、肠功能衰竭等有丰富经验,擅长胃镜、肠镜、十二指肠镜的检查及治疗。



戴睿 记者 李皖婷/文 倪路/图

腹泻、急性肠胃炎的侵袭常常让人防不胜防,怎样打好消化系统的保卫战? 日常的饮食生活中应怎样调理以改善便秘的问题? 哪些人易发胃肠道肿瘤、胰腺炎,如何才能尽早发现并接受有效治疗? 8月21日上午9:30~10:30,本报健康热线:0551-2623752,请安徽医科大学第二附属医院消化内科唐敏主任与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经唐敏本人审阅。

长期大量饮酒致多脏器损害

读者:长期大量饮酒后,为什么出现上腹烧心不适,还会经常腹泻呢?

唐敏:长期饮酒可引起慢性胃炎,也增加了幽门螺杆菌的损伤程度,导致胃癌发病率的提高,同时胃酸的分泌受到影响,影响了胃的消化功能,更可怕的是由于酒精的作用而掩盖了胃癌的早期症状。长期饮酒的人食欲会下降,从而引起体内蛋白质、脂肪、糖的缺乏,另外可造成体内维生素缺乏,还常常伴有钙、镁、锌等无机盐缺乏的情况。

最近的动物和人体试验还表明,长期饮酒后肠道的菌群发生明显改变,增加了肠道细菌的致病性,同时对肠道黏膜造成慢性伤害,严重影响肠腔营养物质的吸收,导致酒精相关的肠道病变的发生,且这种改变是诸多因素共同造成的而非酒精直接作用的结果。

夏秋季腹泻应及时就医

读者:我一到夏秋季就会频繁腹泻,这是为什么呢?

唐敏:夏秋季更容易发生腹泻和饮食卫生问题,常见的原因有:1、气温高食物容易变质腐败,细菌生长速度快。2、人们户外活动较多,出汗多,饮食饮水卫生不能保证,卫生注意较少。3、夏天人们吃小吃的更多,而小摊大排挡的饮食卫生经常难以保证。4、对冰箱保鲜理解不当,冰箱需要经常清洗保洁,冰箱内可长期生长存活一些耐寒细菌,甚至可以在零下二十度存活。冰箱不是保险箱,冰箱里的食物照样腐败变质易细菌生长。5、一部分特殊人群,不注意饮食,如胃肠功能紊乱的人更容易发生腹痛腹泻。

腹泻患者要及时就医,急性腹泻容易引起并发症,譬如脱水、电解质紊乱、酸中毒、急性肾功

能衰竭,甚至引起休克,危及生命。

老人患慢性便秘需心理治疗

读者:我今年65岁了,这几年一直有慢性便秘问题,怎么治疗?

唐敏:对于有基础疾病的如有糖尿病、脑梗塞和长期服用药物的患者,需要调整治疗基础疾病,再加上一般治疗和药物及其他措施,才能取得良好的效果。

一般治疗和心理治疗:食疗是首选的,即在饮食中增加纤维食物,如粗粮、水果、蔬菜等,增加饮水量。心理治疗是纠正生活中的紧张情绪,减缓生活节奏,通过合理的训练,例如每天早餐后半小时及下午4点准时上厕所,重建排便反射,加强运动以及从右向左的环形腹部按摩,避免过度用力排便等。

药物治疗:可供选择的药物种类包括:膨胀药(如欧车前、麦麸、甲基纤维素),渗透性药(如聚乙二醇、乳果糖、山梨醇),盐类泻药(如镁盐),刺激性泻药(如番泻叶、酚酞、蓖麻油),肠促动力剂(如西沙必利、普卡必利),润滑剂(如液状石蜡、麻仁润肠丸),中药治疗1 中药:轻舒颗粒、四磨汤、麻仁丸等,微生态制剂(如培菲康)。药物治疗应该制定个体化方案,注意药物的副作用,避免滥用泻剂引起结肠继发性病变。

预防消化道肿瘤 良好生活习惯很重要

读者:好几个朋友都患上了消化道肿瘤,我想知道日常生活中应该怎样预防?

唐敏:常见的消化道恶性肿瘤有食管癌、胃癌、大肠癌、肝癌、胰腺癌。

在生活中养成良好的习惯,在预防消化道肿瘤方面可以起到事半功倍的作用。这些生活习惯包括:

- 1、改变不良的饮食习惯。如不吃生冷、粗糙食物,不吃太硬、太烫、太辣食物。进食速度不宜太快,要细嚼慢咽。进食定时定量。2、忌烟酒。近年来发现吸烟与口腔癌、食道癌、胃癌的发生也有密切关系。酒精对食管胃黏膜有直接的刺激作用和损害作用。3、改良食品加工方法。尽量少吃酸菜、咸鱼、腌肉、火腿、熏肠等腌制、熏烤、油炸的食品。不吃霉变、腐烂的食品,多吃新鲜蔬菜和水果。4、定期复查和治疗相关癌前疾病。如口腔疾病、食管炎、食道白斑、胃溃疡、萎缩性胃炎、胃黏膜上皮化生、胃息肉等。5、改良饮食结构。各种食物的营养成分不尽相同,食品的多样化,营养结构的合理化,有利于肿瘤的预防。

下期预告

发现肿瘤 科学个性化治疗方案是关键

肿瘤是慢性病,一个肿块的形成需要几年甚至更长时间,所以一旦发现肿瘤不要惊慌失措,要冷静面对。要全面评估后再开始个体化方案的临床治疗。

胃癌是胃黏膜细胞直接癌变? 发现肿块治疗还来得及吗? 胃癌各期都有什么症状? 乙肝小三阳将来会变肝癌吗? 大肠癌会不会遗传? 请问哪些人更容易得大肠癌?

8月28日上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-2623752)将邀请安徽济民肿瘤医院肿瘤内科、乳腺科、细胞生物治疗中心副主任姜永健教授与读者进行全面交流。

姜永健教授擅长各种癌症化疗方案的调整及各种癌症并发症的处理,在肺癌、乳腺癌、胃癌、大肠癌等相关领域有较深的造诣。

记者 李皖婷



8月15日下午,合肥和平骨科医院几十名工作人员集体献血,奉献出医务工作者的一份爱心。

一周病情报告

酒后用药 小心中毒

小李平时能喝上半斤白酒。但近日感冒的他才喝了二两白酒,便满头大汗,心跳加快、恶心、腹痛,坚持了一个小时后仍不见缓解,便在家人的陪伴下前往医院治疗。

据合肥市第一人民医院药学部主任范鲁雁介绍,有些药物在使用期间饮酒会加重醉酒程度,甚至会危及生命。例如部分头孢抗生素,如头孢氨苄、头孢美唑、头孢曲松等,这些药物会影响乙醇的代谢,使血中乙酰醛浓度升高,引发双硫仑样反应,表现为面部潮红、头痛、眩晕、腹痛、恶心、呕吐、气促、心率加快、血压降低、嗜睡、幻觉,严重者会危及生命。如饮酒前服用阿司匹林,对乙酰氨基酚、

布洛芬等解热镇痛药,可加重药物对胃黏膜的刺激而导致胃出血,特别是劳累后。因抗血栓而长期服用小剂量阿司匹林的患者也应当禁止饮酒。饮酒也会加强一些降压药的作用,从而引发低血压危险,一些降糖药可与酒精相互作用,容易引发危险,饮酒后服用镇静催眠药,会加重中枢神经系统抑制作用。饮酒后服用脑血管药物,如盐酸氟桂利嗪等,可导致中枢神经系统的过度镇静。

专家提醒广大市民,酒后用药一定要慎重,在服用药物之前,一定要阅读说明书,仍不清楚的服用说明,要向医生咨询。

苏洁 记者 李皖婷

单脚站不到6秒? 你早衰了!

被测者双手自然下垂,紧贴大腿两侧,闭上眼睛,用一只脚站立,另一人看秒表。根据其单脚独立稳定不移动的时间,来判断老化程度。测定标准为:30~39岁男性为9.9秒;40~49岁男性为8.4秒;50~59岁男性为

7.4秒;60~69岁男性为5.8秒。女性比男性推迟10岁计算。站立时间越长,老化程度越慢。未达标准者,你的生理年龄已经高于你的实际年龄了,需要保养身体,保持心情愉悦。

摘自《新浪健康论坛》

最新研究显示: 常吃爆米花伤肺伤脑

据“每日医学”网站报道,最新研究显示,爆米花浓浓的奶香味,让许多人欲罢不能,而正是这黄油奶香味的爆米花,会损害人体的肺部和大脑。

双乙酰是爆米花中的一种常用配料。它还用于糖果、烘焙食品、宠物食品、人造黄油、快餐和各种零食中,能让这些食品带有一种明显的黄油味道。

以前,人们认为双乙酰是一种安

全的食品添加剂,然而今年3月发布的一项毒理学报告显示:生产爆米花的工人如果经常接触含有双乙酰的人造黄油香料,会增加他们患上肺病的风险,虽然少见,但却是致命的。同时,研究人员在美国化学学会新闻发布会上宣称:每天都接触这种化学物质的食品加工工人患上老年痴呆症的几率也会增大。

摘自《中国广播网》