

老年人便秘的预防与处理

□福建卫生职业技术学院基础护理教研室 陆文婷

我国早已经迈入了老龄化社会的行列,严峻的老龄化形势使老年人健康相关问题成为新的热点。便秘作为老年人常见的消化系统疾病,患病率随着年龄的增加而增加,针对老年人的便秘我们怎么做才能有效预防和处理呢?

一、调节情志,心理预防

喜怒忧思悲恐惊,人有七情六欲,人的情志也就是情绪、心理状态会直接影响到便秘的治疗。老年人本身器官功能下降,肠胃蠕动速度缓慢,导致排泄粪便的能力容易降低,所以更易出现便秘的情况。因此,保持良好的心态和情绪,从情志上疏通排解,能够有效预防便秘。

二、戒烟戒酒,习惯良好

吸烟可以影响胃肠激素的分泌,改变心率变异性,最终导致机体产生便秘。中医上讲,烟性燥,容易伤阴津,肺为娇脏,肺与大肠相表里。长期大量吸烟可以导致燥热伤肺,肠道壅滞,糟粕内停,最终发为便秘。除此之外,不良的生活习惯也容

易导致便秘,如酗酒。因此,要想有效预防便秘,要培养良好的生活习惯,戒烟戒酒。

三、调节饮食,适当运动

随着现代生活条件的改善,食物的制作更加精细。但对于老年人而言,这反而加重了便秘的风险。因此老年人的膳食应注意粗粮细粮的搭配,比如,可以吃一些粗杂粮像玉米面,蔬菜可选择萝卜、芹菜等,富含纤维素,使得肠道的食物残渣增多,可以使大便次数增多。平时注意多饮开水,必要时每天早晨喝1杯淡盐开水,有助于保持肠道内的水分,软化粪便,可有效防止便秘。

老年人发生便秘主要在于胃肠蠕动过慢,而运动量较少通常是导致这一点的高发常见原

因。所以老年人在生活中更应该运动,但不建议激烈运动,建议量力而行,适当运动。可以选择适合自己的运动如瑜伽、太极、慢跑等,也可以根据个人爱好选择广场舞、游泳等方式,这些均可以有效预防便秘。

以上的各种方式都可以作为预防便秘的有效措施,但是当老年人发生便秘时又该如何处理呢?

一、及时就医,科学防治

当老年人发生便秘时,去正规的医疗机构,听从科学的指导建议。也建议可采用中医调养的方式,中医的护理在“整体思想”的指导下,结合辨证护理,可运用传统的针灸、推拿等手法进行治疗,有着独特的疗效,有效治疗便秘。

二、养成习惯,定时排便

养成定时排便的习惯,定时晨起排便,不拖延时间,逐渐形成特有的动力和条件反射。习惯于蹲便的老年人,还继续使用蹲便,顺应习惯。排便时不要过分用力排便,可能会使高血压、冠心病、脑血管病的老人引发心律失常,甚至会突然死亡。所以一定要警觉老人的排便是否通畅,嘱咐老人不要用力过猛,必要时使用一些润肠通便药。老年人单独蹲厕时,建议一定要有人守护在身旁。

总的来说,老年人在生活中很容易产生便秘,但是只要方法得当,老年人的便秘也可防可治,因此无需焦虑,只要调节好心态,调整好饮食,养成良好的生活习惯,按需就医,都可以起到良好的防治效果。

吃完这些药 躲着太阳走

□指导医生 福建省老年医院药学部药师柯珊

□本报记者 林颖 设计 陈思意

近日,家住福州的快递小哥小陈,夜宵吃了几斤小龙虾,结果当晚腹泻严重,他去附近医院就诊,医生检查后考虑胃肠炎,给他开了诺氟沙星胶囊口服。

服药后小陈继续忙着送快递。

第二天临近中午,小陈感觉脸和手臂的皮肤一阵阵地灼热、瘙痒,裸露的皮肤还出现一团团红斑。

小陈急忙来到附近的福建省老年医院皮肤科看诊,医生问明情况后,告诉他这是药物引起的光敏性反应。

某些药物会导致药物光敏反应

药学中有一个名词叫做“药物光敏反应”,它是指在服用药物,或局部在服用、使用某些药物后,暴露于日光所产生的不良反应,可分为光毒性反应和光变态性反应。

临床表现类似日光性皮炎,为水肿性红斑,严重者出现水泡,有灼热感和刺痛感。

造成光变态性反应的药物

如果正在服用以下药物,就需要避开阳光了,出现症状可停药缓解。

抗微生物药

司帕沙星、氟罗沙星、诺氟沙星、氧氟沙星、左氧氟沙星、环丙沙星、克林沙星、洛美沙星、西他沙星、复方新诺明、甲氧苄啶、米诺环素、多西环素、地美环素、庆大霉素、吡嗪酰胺、灰黄霉素、酮康唑、氟胞嘧啶、伊曲康唑、伏立康唑、特比萘芬

抗肿瘤药

甲氨蝶呤、长春新碱、羟基脲、氟尿嘧啶、索拉非尼、威罗菲尼、氟他米特、多西他赛、卡培他滨、多柔比星、替加氟、紫杉醇、达卡巴嗪、表柔比星

非甾体类抗炎药

阿司匹林、双氯芬酸、布洛芬、酮洛芬、罗非昔布、美洛昔康、保泰松、萘普生、吡罗昔康、萘丁美酮、吲哚美辛等

利尿药

氢氯噻嗪(双克)、呋塞米(速尿)、呋达帕胺、氨苯喋啶

光敏性药物的副作用一年四季均可发生,但是,不是所有服用光敏药物的患者都会出现光敏症状。

①服用光敏药物的人群,外出要尽量做好防护,比如出门前涂抹防晒霜,撑遮阳伞。

②儿童、老人、皮肤娇嫩的女性,以及免疫低下的人群,在服用光敏药物后,要尽量避免在上午9点到下午2点这个紫外线特别强烈的时段外出。

③如果出现皮肤光敏反应后,应马上停药。症状较轻的人立即避开阳光紫外线,同时服用抗过敏药。

④如果出现严重光敏反应的人,最好马上到医院就诊,以免耽误病情。

⑤患者在服用光敏性药物期间,及停药后5天内,应尽量避免暴露在阳光下,户外活动、工作时必须采取遮挡紫外线的防护措施,可减少光敏反应的发生。

有些食物也会导致光敏反应

除了药物会发生光敏反应,有些蔬果,如橘子、柠檬、木瓜、芹菜、土豆、香菜、油菜、菠菜等,其中的光敏性物质含量较多。

对于皮肤本身容易过敏的人群,比如出现了湿疹和荨麻疹,在治疗期间要尽量避免吃一些光敏性比较高的食物。