老年便秘非小事 三招激活肠道健康

老年性便秘是威胁老年人群生活质量的重要公共卫生问题,老年人随着年龄的增加便秘患病率逐年攀升。老年性便秘有哪些危害?如何科学解"秘"?

便秘危害:可能诱发心绞痛心梗焦虑抑郁等症

老年性便秘是65岁以上人群常见的健康问题,但它的危害远不止排便困难这么简单。长期便秘可能引发一系列连锁反应,从肠道健康到心血管系统,甚至影响心理状态。

长期便秘会让肠道"越来越懒"。粪便在肠道内堆积,导致肠壁肌肉收缩力减弱,形成恶性循环。此外,干硬粪便可能划伤肠道黏膜,引发痔疮、肛裂,甚至直肠脱垂。粪便长时间滞留肠道,其中的毒素(如氨、硫化氢)可能被重新吸收进入血液,导致口臭、皮肤暗沉,甚至影响肝脏解毒功能。肠道内粪便压迫膀胱,可能导致尿频、尿急,甚至尿失禁。便秘常伴随腹胀、食欲下降,导致营养摄入不足。长期可能引发贫血、骨质疏松,甚至免疫力下降。常伴有高血压或动脉硬化的老年人,排便时用力屏气可能导致血压骤升。这种瞬间的压力变化可能诱发心绞痛、心肌梗死或脑出血。

长期排便困难可能引发焦虑、抑郁。老年人因担心外出找不到厕所,可能减少社交活动,陷入孤独—便秘—焦虑的恶性循环。

便秘根源:四大枷锁阻碍肠道畅通

老年人身体机能退化,易导致便秘。肠道蠕动依靠平滑肌规律收缩来实现,可老年人结肠壁收缩幅度小,肠道动力欠缺,排便时往往无力;且其体内 ENS 神经元、神经递质等数量与质量下滑,致收缩乏力;同时,促进肠道运动的胃动素减少,抑制肠道运动的生长抑素增多,肠道运动变缓;此外,盆底肌群退化,原本能紧密闭合的"闸门"松弛,排便阻力增大;再加上唾液分泌和消化酶活性降低,食物残渣水分少,排便难度增大。

饮食结构的变化也可导致便秘发生。比如:老人牙口差,常吃软烂食物(如白粥、面条),缺乏粗粮蔬菜,肠道缺少"扫帚"清洁垃圾,削弱肠道动力;口渴感知迟钝,日均饮水<1200ml,加重肠道燥结;肠道菌群失调,代谢产物异常。

运动可以增强肠道蠕动频率和幅度,但老年人群体长期缺乏运动导致的肠道动力衰退、肌群萎缩及协调性下降、肠道血流减少,严重影响到肠道蠕动、腹部肌群功能、血液循环及自主神经平衡等,进而加剧便秘。

肠道被称为"第二大脑",它的功能与情绪密切相关。对于老年人来说,长期的情绪波动、焦虑或抑郁,不仅影响心理健康,还会通过神经、激素和免疫系统干扰肠道功能,成为老年性便秘的"隐形推手"。

科学调理:饮食、运动和情绪是解"秘"的三把钥匙

老年性便秘与日常饮食密切相关。通过科学调整饮食结构,不仅能预防便秘,还能改善肠道健康,提升整体生活质量,关键要多摄入以下食物:膳食纤维,如全谷物类食物(燕麦、糙米、玉米),各类蔬菜,各类水果,豆类等。水,建议每日饮水1500毫升~2000毫升(约8杯),晨起空腹喝温水效果更佳。益生菌,益生菌能平衡肠道菌群,促进短链脂肪酸生成,增强肠道动力。可食用发酵食品(无糖酸奶、泡菜、纳豆等)、益生元食物(香蕉、洋葱、大蒜等),助力肠道菌群平衡。

科学合理的运动不仅能强身健体,还能通过多途径激活肠道功能。适合老年人的防便秘运动方案有很多,例如有氧快走、太极拳、腹部按摩等都可以改善便秘。每周至少运动5天,形成规律才能维持肠道动力。如结合饮食,运动后及时补充水分和高纤维食物(如燕麦、香蕉),效果更佳。

情绪对老年人便秘有一定影响,要保持乐观平和心态,避免焦虑抑郁,从而缓解便秘症状。

便秘是可防可治的健康疾患,每一位老年朋友都应增强"早筛早治"意识,主动了解肠道知识,了解自己肠道、排便情况,便秘防治需兼顾"标本"。一旦发现排便习惯改变、粪便性状异常或伴随腹痛、便血等症状时,应及时就医。

据新华网

冷中暑:冷热交替导致血管痉挛

不久前,黑龙江省医院急诊科接诊了一位26岁的患者,她曾连续数日在空调房熬夜写论文,直至上课才外出。不久,她便头晕呕吐、浑身无力,还出现手指发麻的症状。该院急诊科主任高宇飞介绍,此患者长时间身处空调房,突然进入室外高温环境,人体难以迅速适应超过5℃的温差变化,导致脑血管痉挛,进而诱发急性脑梗。

高宇飞说,每到夏天,类似病例屡见不鲜。实际上,这属于中暑的一种特殊情况——冷中暑。中暑并非仅能在热环境中发生,从冷环境进入热环境也会发生冷中暑,出现头晕、恶心、呕吐甚至腹痛腹泻等症状。人在空调房时身体不出汗,热量积聚在体内,突然进入高温环境,体内热量剧增,超过体温调节能力,体温调节系统失灵,热量无法散发,便会引发冷中暑。

那么,夏季该如何避免冷中暑?

高宇飞介绍,首先,冷热环境交替时温差不能过大。即将从开着空调的室内来到室外时,可提前关掉空调,提高室内温度,让身体逐步适应温差。进入空调房后,空调温度设置应与外界温差不超过5℃,且要避免冷风直吹人体,待身体适应后再逐渐调低温度。同时,避免长时间处于密闭空调房间,每隔2至3小时要开窗通风或适当外出走动。其次,要注意补水。建议每日饮水量不少于2.5升。不要大量喝冰饮,而应少量多次喝温水,保证血管不发生急剧收缩。最后,饮食方面可多吃水分多的水果或蔬菜,如黄瓜、西瓜等。

高宇飞提醒,一旦从冷环境转到热环境后出现头晕、恶心等冷中暑症状,要解开领口纽扣、腰带,擦掉汗液,注意通风,少量多次补充温水,休息片刻症状即可缓解。若症状较重,或冷中暑者年纪较大,有高血压、糖尿病等基础疾病,则应及时就医。

对于夏季喜欢游泳的人群,要格外注意。泳池温度比空调房温度还要低,游泳后不要立即进入高温环境,应先将身上的水擦干,休息15分钟后,洗个温水澡,再到室外高温环境中。

夏季除了应避免温差较大的冷热环境的突然转换,也不要在高温下大量饮用冰饮,因为这极易引发"脑结冰"。

"很多人从冷环境进入热环境后,会喝凉饮料解暑,但体温调节中枢来不及反应,就会造成血管痉挛。"高宇飞说。"脑结冰"可伴有头痛、流泪、恶心、呕吐、肢体乏力等症状,一般持续几分钟可自行缓解,少数患者会持续半小时或更长时间。"脑结冰"造成的血管痉挛会导致血管远端的脑组织供血减少,若持续时间较长,可能还会出现脑坏死现象。

一旦出现"脑结冰"症状,应首先停止冷饮摄入,隔绝冷刺激。若头部疼痛剧烈,可适当按摩缓解,或小口饮用温水,缓解冷刺激。

需要特别警惕的是,如果头痛伴随视力模糊或持续时间较长,可能是脑血管收缩异常的表现,应及时就医。

据《科技日报》

新型诊断方法助力头颈癌个体化治疗

芬兰图尔库大学7月22日发布新闻公报说,该校研究人员开发出一种新型诊断检测方法,可判断头颈鳞状细胞癌患者是否仅通过手术即可治愈,而无需接受放疗或化疗。这一成果有望推动头颈癌治疗向更加个体化、低毒副作用的方向发展。

头颈癌包括喉癌、口腔癌、舌癌以及鼻咽癌等,头颈鳞状细胞癌是头颈部癌最常见的组织学类型。

公报说,新方法基于一种名为LIMA1-alpha的蛋白生物标志物,利用免疫组织化学技术对肿瘤组织进行检测。通过分析该蛋白的表达情况,医生可判断患者是否适合单纯手术治疗,从而为其制订更为精准的治疗方案,避免放疗、化疗等带来较大副作用的治疗手段。

在一项前瞻性临床研究中,研究团队对芬兰5所大学医院近年来新发的头颈鳞状细胞癌患者进行跟踪分析。结果显示,肿瘤组织中LIMA1-alpha蛋白高表达的患者术后预后较差,而该蛋白呈阴性的患者在术后未接受后续放化疗的情况下依然获得良好疗效。在两年的随访期内,LIMA1-alpha蛋白呈阴性患者无一例死于该癌症。

研究团队随后开展多项临床观察与试验验证,结果一致且稳定,进一步证实LIMA1-alpha是能够显著预测头颈鳞状细胞癌手术预后风险的生物标志物,显示出良好的临床应用前景。

据新华社

17时后不吃东西或利于减脂

限时饮食是指按照一定规律在规定时间内进食的一种饮食模式。限时饮食的最佳进食时间窗尚不清楚,一项研究显示,16小时(禁食)+8小时(进食)的限时饮食方案,尤其每天17时之后禁食,不仅有助于减重,还能减少内脏脂肪和皮下脂肪,并降低血糖水平。

该研究是一项为期三个月的多中心随机对照试验,共纳入197名肥胖或超重者,试验通过磁共振成像检测内脏脂肪和皮下脂肪组织变化,分为四种饮食模式:常规单纯地中海饮食;早限时饮食即9时~17时进食;晚限时饮食即14时~22时进食;自行选择限时饮食,即自行选择8小时进食时间窗口。

结果发现,无论进食窗口的时间如何,与单纯地中海饮食相比,并没有显著减少内脏脂肪。与常规单纯地中海饮食相比,17时后不吃东西者皮下脂肪组织减少更明显。在体重方面,与地中海饮食相比,其他三种限时饮食均能减轻体重,分别降低了2.9、2.4和3.1公斤,3种限时饮食间无差异。

进一步分析发现,与其他三组相比,早限时饮食的空腹血糖和夜间平均血糖水平均有所下降。

据《北京青年报》