

健康提醒

### 护理便秘老人,这些知识要牢记

随着身体机能降低以及运动量减少,便秘已经成为老年人常见病。如何缓解老年人便秘呢?牢记以下护理知识就行。

**做好病情日常观察** 需要照护者做好病情的日常观察,一旦发现病人出现了身体异常情况就应及时就医。

此外,还应定期协助老年病人进行复查,以掌握其便秘情况,并及时调整治疗方案。

**坚持用药** 老年性便秘要想自行治愈并不现实,只能依靠药物疗效改善病人便秘情况。若老年人出现了便秘情况,应先去医院进行检查,首先排除肠道器质性病变所致便秘,再结合自身情况与病情酌情使用促进肠道蠕动的药物,以此使病人排便功能恢复。

除了服药外,我们还可采取中医外治法,比如耳穴压豆或是穴位针刺等,都可起到一定疗效。

**注意饮食管理** 饮食管理也是有效改善老年性便秘的方法之一。对于老年性便秘病人来说,进行适当的饮食干预,比如多进食芹菜、大白菜或是白薯、豆芽等膳食纤维丰富的食物可促进胃肠道蠕动,进而使病人排便功能恢复。此外,还可进食胡萝卜、蜂蜜、豆类等,以利于排便功能改

善。尽可能少食用或不食用辛辣、刺激性食物或是喝浓茶等。

**进行心理疏导** 对于老年性便秘病人一定要进行适当的心理疏导,使其直面病症,积极进行治疗。

**适当散步** 运动是改善便秘的有效护理方法之一,若能适当进行散步,则可以使体力消耗增加,更利于消化和吸收,进而使胃肠蠕动改善,缓解便秘情况。

**管理排便时间** 做好排便时间管理就是有便意就赶紧排便,能排出多少就排出多少,不用刻意定时排便,但应调控好每日排便时长,以形成肌肉记忆,从而促进排便功能恢复。

**纠正不良姿势** 长时间维持一个不良姿势容易导致肛门肌肉受损,进而加重便秘。

**日常按摩身体** 我们还可以经常按摩身体来改善老年性便秘情况,通过按摩腹部及便秘相关穴位,比如中脘穴、足三里穴、脾俞穴、胃俞穴、大肠俞穴后、横擦命门穴、肾俞穴、八髎穴至微微发热,可加速血液流动,更利于胃肠蠕动,改善便秘情况。

**养成良好生活习惯** 老年性便秘病人坚持早睡早起、戒烟戒酒,则可提高身体素质,强化免疫功能,从而使排便功能改善。

陈娇娇

## 跑步要“护心”,运动别太“拼”

3月26日,在广西桂林举行的马拉松赛事中,一名参赛选手突然倒地,尽管工作人员第一时间进行抢救,但仍不幸离世。3月28日据报道,这名选手今年69岁,系心脏骤停。现场视频显示,一名男子选手躺在地上,有工作人员正在为其做心肺复苏,随后有蓝天救援队队员携带AED赶到现场,对男子做进一步救治。最后,众人将男子抬上了救护车。

老年人参加体育运动是一件好事,但也面临一些风险。特别是剧烈的运动会引发心脏问题,甚至危及生命。如何预防心源性猝死?青岛阜外医院心内科主任助理、副主任医师梁磊给出特别提醒。



### 心源性猝死,这些前兆不得不防

猝死最常见的心源性疾病为冠心病、急性心肌梗死,约占所有病因的40%~50%,其次比较常见的心源性猝死为主动脉夹层、急性心肌炎、心肌病、心脏瓣膜病及电解质紊乱等。此外,肺动脉栓塞、主动脉瘤破裂、主动脉夹层破裂亦为较常见的大血管猝死病因。另外,剧烈的体力活动,长时间、高负荷的工作或精神压力,会导致人体交感神经持续高度兴奋,分泌大量血管活性物质,导致血压升高等一系列机体变化,对心脏血管产生极大伤害,最终导致心源性猝死的发生。

心源性猝死大多数发生在医院外,而且复苏成功率很低。研究显示,发生心源性猝死最佳抢救时间是最初的3—5分钟,每延迟1分钟,心源性猝死的生存率以7%—10%递减,如果在6分钟之内得不到抢救,病人随即进入生物学死亡阶段,生还希望就极为渺茫。

专家特别提醒,心

源性猝死一般有以下前兆:

**近期出现或加重的胸闷。**如果近期突然出现活动后胸闷,休息一段时间可缓解,这种现象提示你可能患了冠心病。

**心慌。**心慌往往是心率加快的主观感受,不定期出现的心率加快通常是快速性心律失常的结果。

**心跳过缓。**心脏的跳动是由特定的起搏细胞发起的,起搏细胞功能变差就会导致心脏跳动速率减慢,严重时会引起心脏停搏。

**晕厥。**晕厥是猝死的重要前兆,多数晕厥是由于心跳突然减慢或停止导致脑供血不足而引起的。

**不明原因的疲乏。**猝死并不是老年人的专利,年轻人也会发生。

**眼前发黑和肢体麻木。**脑卒中也是引起猝死的重要原因。有些卒中起病急,几分钟内就会发生肢体瘫痪、血压增高,这种情况下,患者若及时就诊可挽救生命。



### 如何预防心源性猝死?

心源性猝死的预防包括一级预防和二级预防。一级预防为基础疾病的防治,包括降脂、戒烟,控制体重、血糖及血压等。去除各种诱因,如纠正电解质紊乱,保持情绪稳定和生活规律,减轻工作压力,坚持适度体育锻炼以及定期体检等。

二级预防,重在控制原发病,包括对于有冠心病、心绞痛症状的患者尽早行冠状动脉造影术明确冠脉病变,必要时行血运重建术;对于有先心病、瓣

膜病患者应尽早行介入或手术治疗;缓慢性心律失常患者植入心脏起搏器,快速性心律失常者行射频消融术。以及抗心律失常药物及植入型心律转复除颤器(ICD)的应用等。

心源性猝死虽然可怕,但作为患者,养成良好的生活习惯,保持情绪稳定,防治基础病,定期体检可以降低猝死的发生几率。另外,普及掌握心肺复苏等急救知识,发现病人第一时间予实施正确的抢救亦可提高病人生存几率。



### 什么才是安全、健康的跑步

跑步的形式以慢跑为主,要循序渐进,要经历热身——跑步——恢复这三个步骤,让机体在跑步之前充分适应周围的环境(如温度、湿度、风速等)。跑步过程中要关注自己的心率,最好保持在最大心率的65%~75%,心率波动较大时,要及时调整跑步速度。

对于已经合并冠心病、高血压、糖尿病、肥胖等的病人,建议通过心肺运动试验来制定适合自己的运动心率范围。切勿进行剧烈运动、竞技运动。

当身体有伤病,感冒,

或者睡眠不足、过度劳累时,请不要跑步。另外,在跑步界有“醒酒跑”这一荒谬说法,它的危害性堪比“酒驾”。

注意跑步的时间。很多人会选择晨跑,觉得早上空气清新,但是早上的人体有特殊性:经过一夜的睡眠,早上的人体处于一个比较低迷的状态,晨跑对心率、血压的影响比任何时候都大,会大大加重心脏负担,也提升了晨跑猝死的风险。因此,不建议晨起进行高强度的跑步锻炼。记者 崔佳佳

### 相关链接

#### 延寿效果最好的3项运动

**室内健身**  
降低全因死亡率27%

**常见项目:**有氧体操、舞蹈、瑜伽等。

**好处:**在进行室内有氧运动时,人体吸入的氧气与需求基本持平,可以起到锻炼心肺功能、提高血管功能、减肥的作用,帮助改善高血压、高血糖、高血脂,可以降低心血管疾病的发病风险约36%,如果能达到推荐的运动量,能够降低约27%的全因死亡率。

**推荐运动量:**最好每天进行30分钟~1小时的室内有氧运动,另外每周额外进行150分钟的力量抗阻训练。

**游泳**  
降低全因死亡率28%

**常见泳姿:**蛙泳、仰泳、自由泳等。

**好处:**游泳在锻炼全身肌肉的同时,可以帮助改善全身血液循环和增强心肺功能,预防老年人罹患动脉硬化等心血管疾病,延缓呼吸器官机能的减退,可以降低心血管疾病的发病风险约41%,如果能达到推荐的运动量,能够降低约28%的全因死亡率。

**推荐运动量:**游泳属于中强度有氧运动,建议每次游泳的时间在30分钟左右,每周游泳3次~5次。

**挥拍运动**  
降低全因死亡率47%

**常见项目:**羽毛球、乒乓球、网球、壁球等。

**好处:**挥拍类运动往往都需要调动身体多个肌肉群,它强调了协调性、柔韧性,同时要有一定耐力,这样可以帮助我们来提高肌肉骨骼的力量,提高心肺功能以及协调性,可以让人的注意力更集中,起到帮助延缓大脑的衰老及保护心血管的作用。对比那些没有进行身体活动的参与者,进行了挥拍运动的人,可以降低心血管疾病的发病风险约56%,如果能达到推荐的运动量,能够降低约47%的全因死亡率。

**推荐运动量:**网球和壁球属于高强度有氧运动,建议每周进行1小时~2小时的运动。乒乓球属于中等强度有氧运动,建议成年人每周进行150分钟的运动。 吕红斌

### 健康课堂

### 野菜春鲜正当食 莫把毒草当菜吃

“蓼茸春笋试春盘,人间有味是清欢。”春季来临,万物复苏,田间地头的野菜都开始冒出了头,正是一年采摘野菜的好季节。吃多了油腻食物的市民,很难抵挡鲜美的野菜的诱惑,来一顿荠菜馄饨或者清炒马兰头,一下子唤醒春天的味蕾。野菜虽然味道好,营养价值也高,但食用起来也是有讲究的。如何能健康吃野菜,青岛市疾控中心食品卫生所医师贾晓敏作出了解答。

#### 1 食用价值

野菜营养丰富,所含有的各类营养素比传统的栽培蔬菜丰富,常见的荠菜、芦蒿等几种特色野菜的蛋白质含量、营养价值高于许多普通蔬菜。许多野菜还富含对人体健康有益的维生素和矿物质,如类胡萝卜素、维生素C、钙、铁、镁等。

野菜有“天然保健食品”之美誉,有很高的医疗保健功效。《本草纲目》“菜部”记载的65种蔬菜中,就有34种野菜。例如蒲公英具有清热解暑、利尿散结的功效;荠菜能预防夜盲症、贫血;马齿苋可降低血糖,降低血液胆固醇浓度,能有效防治糖尿病和心血管疾病。

#### 2 食用方法

有些人买来野菜直接生吃,也有些人过度烹饪,然而这些吃法均不能发挥好野菜的营养价值,如何食用才能兼顾美味跟营养呢?

#### 3 食用注意事项

野菜有较高营养价值,那是不是可以无所顾忌地大快朵颐呢?野菜的食用注意事项又有哪些?

路边的野菜不要采。路边野菜是呼吸着汽车尾气长大的,普遍存在重金属含量超标,吃了反而有害健康。

不认识的野菜不要挖。有些野菜是有毒的,食用后会中毒,危害生命健康。目前最为常见无毒野菜有荠菜、香椿芽、马齿苋等都可以放心大胆地吃!

适量食用,不可贪吃。餐桌上可以偶尔点缀一些青色,但野菜的食用并不是多多益善。有些野菜草酸含量高,多吃影响钙的吸收,还有一些具有清热解毒功效的野菜吃多了会损害脾胃。



记者 崔佳佳

### 读报答题领红包

食用野菜注意事项?(多选)  
A、路边的野菜不要采,普遍存在重金属含量超标。  
B、不认识的野菜不要挖,有些野菜是有毒的。  
C、适量食用,不可贪吃。有些野菜草酸含量高,多吃影响钙的吸收,还有一些具有清热解毒功效的野菜吃多了会损害脾胃。

微信扫描二维码添加好友,发送答题即可领取红包。



## 立遗嘱,选民正遗嘱库,避免家庭财产外流!

国家商务部特许经营备案号:0370200712000134

**民正继承服务项目**  
4009-019-189  
遗嘱保管 专业见证 继承服务  
资产托管 监督执行 意定监护  
统一核发遗嘱证保障财产继承

理完父亲的后事之后,刘先生夫妻二人的感情问题终于爆发。  
2021年末,刘先生和李女士办理离婚手续,李女士要求分割刘先生父亲留下的遗产,刘先生拿出了在民正遗嘱库提取的遗嘱,果断拒绝了李女士的要求,于是李女士将刘先生告上了法庭,要求分割刘先生父

亲留下的遗产。  
**经最终判决:**刘先生手中的遗嘱合法有效,刘先生父亲的遗产全部由刘先生一人继承,不作为夫妻共同财产分割。因为刘先生父亲的谨慎,避免了自己打拼一辈子所得的财富,在儿子离婚时作为夫妻共同财产分割流失。

**【温馨提示】**  
独生子女家庭更需要订立一份合法有效的遗嘱。按法定继承顺序,如果独生子女的父母先于祖父母去世,那么祖父母也会获得父母的遗产份额,在祖父母去世后,叔、伯、姑、舅,也可以继承到父母的遗产,从而可能导致家庭财产外流的发生。  
若独生子女已成婚,父母去世没有留下遗嘱或遗嘱没有注明只归一方所有的,就属于夫妻共同财产,在离婚时是可以分割的。

自书遗嘱  
代书遗嘱  
诉前调解  
遗嘱见证  
财产继承  
监督执行



家庭财产分配 遗嘱登记保管 房产继承服务  
关注民正为老小助手微信号 帮您解决家事问题

全国24小时咨询:  
**4009-019-189**  
办理时间:周一至周六8:30-17:00

**青岛订立中心** 青岛市市南区香港中路12号丰合广场B区703室  
**北京订立中心** 北京市海淀区中关村善缘街一号立方大厦  
**潍坊订立中心** 潍坊市奎文区新华路与胜利街交叉口西行200米路北民正为老服务中心

办理电话 **0532-86101599**

“讲文明 树新风”公益广告

诚实守信 陈殿明  
助人为乐 徐军  
见义勇为 田象波  
尊老爱亲 徐秀玉  
敬业奉献 张连刚  
诚实守信 谢立亭  
见义勇为 赵刚

**厚道齐鲁地 美德山东人**

第八届全国道德模范及提名奖获得者中的山东人

山东省文明办 大众报业集团