

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

老年人便秘原因多 治疗需对症



马琳——青岛市第八人民医院肛肠外科主任、创面修复中心主任、副主任医师、副教授。山东省健康管理协会肛肠外科分会副主任委员、中华预防医学会肛肠疾病预防与控制委员会委员、中国医师协会结直肠肿瘤并发症管理专业组委员、山东省医学会外科学分会委员、山东医师协会肛肠病医师分会委员、山东省医师协会创面修复医师分会委员。

为慢性结肠传输障碍型便秘、排便障碍性便秘、正常传输型便秘、混合型便秘，他们的治疗方法也不尽相同。慢传输型需要促进肠道蠕动药物，市面上的含芦荟成分的药物不能长期用于治疗便秘，排便障碍型便秘需要手术或者药物+生物反馈等治疗。总的来说，需要在专科医生指导下规范化药物治疗、生物反馈治疗、骶神经调控、肉毒毒素注射治疗、外科手术切除、修复重建等治疗。

问：什么是盆底疾病？盆底疾病都有哪些？

马琳：盆底功能障碍性疾病是由于盆底支持组织缺陷、损伤及功能障碍引发的一系列疾病。主要包括

有：盆腔脏器脱垂（膀胱膨出、子宫脱垂）、排尿异常（尿失禁、尿潴留）、排便异常（粪失禁、便秘）、性功能障碍（性交痛、性欲下降）、慢性盆腔痛（会阴痛、膀胱痛）。盆底功能障碍会导致大便失禁或者排便障碍型便秘。

问：盆底疾病的治疗方式有哪些？

马琳：盆底疾病多种多样，病因复杂，涉及妇科、泌尿、胃肠、肛肠等专业理论。大致可以分为解剖行和功能性疾病，临床根据不同的病因选用不同的治疗方法。一般分为保守盆底康复治疗 and 手术治疗。保守治疗包括：生活方式干预性治疗、盆底肌锻炼、生物

反馈法、骶神经调控、肉毒毒素注射、针灸治疗、子宫托及药物治疗等，目前临床广泛应用的方法有盆底肌功能锻炼、生物反馈治疗、骶神经刺激治疗及磁治疗。当保守治疗无效时，可以采用一些手术治疗的方法，其中包括腹腔镜下直肠悬吊术、直肠前突修补术、肛提肌成形术等，来恢复正常的解剖结果，从而缓解症状。当然很大一部分人群，需要手术及康复相结合的治疗方式，才能收获最好的疗效。

名医在线
栏目热线
0532-66988718

问：老年人便秘高发，那么从医学角度来讲什么才是便秘，有没有什么好的治疗方法？

马琳：从医学上来说，便秘的定义比较复杂，简单来说，包括排便困难、排便次数减少、粪便干硬三个方面。其中，排便困难包括排便费力、排出困难、排便不尽感、肛门直肠堵塞感、排便费时和需辅助排便。排便次数减少指每周排便少于3次。慢性便秘的病程至少为6个月。

便秘一般而言可以分

记者帮办 帮您解决健康路上的难题 >>> 帮办热线:0532-66988718

肺气肿、慢阻肺、间质性肺炎等肺部疾病 找准病因是关键

“疫情过后，老慢支、肺气肿、慢阻肺、肺结节、肺心病、间质性肺炎患者呈上升趋势……咳嗽、气喘、呼吸困难症状较为明显。轮流吃药、反复住院，但是不见好转。那么到底该如何治疗呢？”

对于这个问题，记者采访了北京市呼吸系统病理学委员会委员、抗纤维化专家周静怡主任。她表示，慢性肺病的发病过程就是肺病纤维化的发展过程。肺纤维化是一种进行性损害的“顽症”。由于影像学检查早期不易察觉，待出现网状、磨玻璃状阴影时已到中晚期了，开始出现长期、反复、逐渐加重的咳嗽，重症病人四季都会出现咳嗽，部分病人还会伴有喘息。如果发展到慢阻肺、肺心病等病症还会出现心悸心慌、水肿、乏力、气短、胸背疼痛等症状，患者稍微一走动就会喘得厉害，到后

期连静息时也会感到气短，不得不依靠吸氧、甚至呼吸机来挽救生命。临床统计，患者在确诊后五年生存率低于50%，平均生存期仅为4—6年。

临床上很多错误地把纤维化当作炎症和病毒来治疗，用止咳、化痰、消炎、激素、吸氧等层层递进的治疗手段，这些只能缓解症状，但对已形成的纤维化没有作用，更严重的是这些方法又加重纤维化发展速度，进一步损害肺功能。因此，单纯对症治疗只会导致肺病越治越重。所以只有抗纤维化治疗，才是治疗各种慢性肺病的有效途径。

出场专家介绍

周静怡——中华医学学会呼吸分会成员、北京市呼吸系统病理学委员会委员，在三甲医院从事医疗临床工作四十余年。致力于各种呼吸系统的诊疗与研究，积累了丰富的临床经验，尤其在慢支、肺气肿、肺心病、慢阻肺、间质性肺炎等纤维化疾病的中西医结合诊治上有独到的见解。

11月25日(本周六)在青岛恒生堂诊所坐诊。(名额有限,请提前电话预约)

健康宝典

调理胃下垂,试试这几种药膳

随着气候逐渐转凉,老胃病患者的复发率呈上升趋势。中医认为,胃下垂以虚证居多,其基本病机是脾胃虚弱、中气下陷。应对胃下垂“三分在治,七分在养”,饮食护理十分重要。

山药茯苓羹

材料:山药50克,茯苓50克,莲藕100克,红糖30克。

做法:将山药、茯苓打成细粉;莲藕洗净,切薄片。锅中加水约2000毫升,先将藕片放入,武火煮沸,改文火,续煮至藕片酥烂。然后放入山药、茯苓粉,煮成稀

羹,调入红糖即成。同时患有糖尿病者可用少许食盐代替红糖。

功效:健脾益气,生津和胃。尤宜于脾胃虚弱型胃下垂患者,且能缓解食少、腹胀、口干等症状。

党参乌梅粥

材料:党参30克,乌梅20克,粳米100克,冰糖50克。

做法:将党参、乌梅洗净,用纱布包成药包,加水煎煮30分钟,弃药包,取汁约250毫升,放粥锅中。粳米洗净,放入粥锅,再加清水约1000毫升。先用武火煮沸,

改文火煎煮,至米粥香熟时,放入冰糖(同时患有糖尿病者不放),续煮至粥黏稠即成。

功效:补气健脾,生津养胃。尤宜于胃阴不足或气阴两虚型胃下垂患者,且能缓解咽干、便秘、暖气等症状。

猪肚黄芪枳壳汤

材料:猪肚1只约800克,黄芪100克,枳壳10克,食盐、胡椒粉适量。

做法:猪肚去脂膜,洗净;黄芪、枳壳用纱布包好成药包,放入猪肚中,麻线



扎紧。炖锅中加水约2000毫升,放入猪肚,武火煮沸后,改文火将猪肚炖至烂熟,弃药包,再加食盐、胡椒粉调味即成。

功效:补中益气,升阳举陷。尤宜于脾虚下陷型胃下垂患者,且能缓解脘痞、倦怠乏力、食少气短等症状。**尚学瑞**

健康答疑

熬夜后犯困 是肝不好吗

你是否有过这样的体验?熬夜后白天犯困、精力不济、体重飙升,这可能是来自肝脏的警告。

肝脏是人体最大的实质性器官,它是机体物质代谢的核心。1.维持血糖水平相对稳定:肝脏是将多种非糖物质转变成葡萄糖或糖原最活跃的器官。2.参与脂质代谢:肝细胞合成并分泌胆汁酸,进行物质的消化吸收。3.合成、分解与代谢蛋白质:血浆蛋白质合成、氨基酸代谢、药物分解代谢等功能都在肝脏中进行。因此,肝脏作息混乱可导致多种疾病。

生物节律的紊乱会引起肝脏新陈代谢及相应功能的紊乱,严重时可发展为代谢疾病,包括肥胖、糖尿病、心血管疾病等。所谓熬夜伤肝,实际就是熬夜破坏了肝脏生物节律,而生物节律的紊乱则会引起肝脏新陈代谢及相应功能的紊乱。经常熬夜导致“过劳肥”是真的可能发生,原因就在于肝脏累了。

一次熬夜造成的身体小改变、小损伤可通过及时纠正找补回来,如果长期如此,糟糕的睡眠习惯甚至可以导致昼夜节律相关基因表达改变,使细胞失去正常的昼夜节律,影响身体健康。**施阳**

慢阻肺康复锻炼 学会控制呼吸

慢阻肺康复锻炼是一种综合性的治疗方法,患者应选择合适的锻炼类型:

有氧运动有助于提高心肺功能,减轻呼吸困难,增强体力。

步行是慢阻肺患者的理想选择,可从短距离开始,逐渐增加步行的时间和距离。

游泳是一种低冲击的有氧运动,对于慢阻肺患者来说是一个很好的选择。

力量训练有助于提高肌肉力量,减轻肌肉萎缩,改善日常生活中的活动能力。

使用小重量的哑铃或其他力量训练器材进行力量训练。患者应从轻重量开始,逐渐增加强度。

使用自身体重来进行锻炼,如俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等,可以增强肌肉力量。

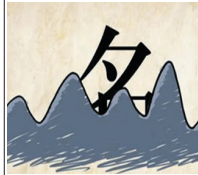
慢阻肺患者应在医生或康复专家的指导下制订合适的锻炼计划。

慢阻肺患者每周可进行3~5次锻炼,以确保获得最佳效果。每次锻炼的时长可以逐渐增加,15分钟逐渐增加到30分钟或更长时间。**牛晶**

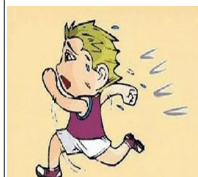
①



②



③



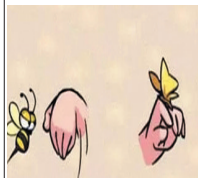
④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“231120”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

11月17日6版中缝答案《看图猜成语》:
1、火上浇油;
2、锦上添花;
3、三长两短;
4、双管齐下;
5、天衣无缝;
6、薪火相传。