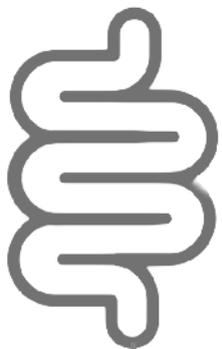


老人便秘补一补

老年人身体机能下降,胃肠功能、肌肉力量减弱,并非都要通过“泻药”来解决便秘,有时候补一补,排便更通畅。



排便无力

中日友好医院消化内科副主任医师秦耿:

高龄、身体较弱、活动能力较低、长期卧床、合并糖尿病等基础疾病的老人,往往肠道动力异常,或排便反射减弱,可致排便费力,排便时间延长,此时需要针对病因调整,如控制血糖、增加活动量、服用肠道促动力药等。此外,如果长期使用泻药排便,可能降低直肠敏感性,在停药后加重便秘,无力排便。

北京中医药大学东方医院营养科主治医师魏帼:

若老年人体虚,气血不足,可致大肠传导无力,易发生便秘,有时大便并不干硬,仍然无力排出。可取黄芪5克、紫苏子5克、火麻仁5克洗净烘干,打为细粉,倒入300毫升温水用力搅匀,静置后取上层药汁,加粳米100克煮粥,当主食食用,能够健脾益气、滋养补虚、润肠通便,适合年老体弱的便秘人群。

大便干结

北京友谊医院消化内科副主任医师李婕琳:

老年人群胃肠蠕动减弱,粪便在肠道中停留时间较长,可致大便干结,甚至呈球状。如果水果、蔬菜、粗粮摄入不足,或进食过多辛辣刺激、富含蛋白质的食物,也可使大便变干。建议根据身体情况,适当多吃芹菜、蜂蜜、麦麸类、坚果类等食物,多饮水,多运动,也可在医生指导下服用软化大便的药物。

北京市宣武中医医院急诊科主治医师姜楠:

老年人肠道津液不足,大便干结,如同干枯的河道无法行船,可以通过“增水行舟”的方法通便。选取生地20克、玄参30克、麦冬20克一同水煎20分钟,每日一剂,间断或连续服用,大便通畅后可停用,能够养阴生津,增加肠道津液,帮助大便排出,缓解伴随的口干心烦、潮热盗汗、腰酸膝软等症。

排便困难

中日友好医院中医老年病科主任医师王燕:

有些老年人无论大便干或不干,排便都很困难,还可伴腹部冷痛、四肢不温、小便色清、腰膝冷痛等表现,与体内阳气衰弱有关。阳气不足,对肠道的温煦推动作用减弱,肠道蠕动能力下降,容易发生便秘,需要及时补益肾阳,益精生津,达到润肠通便的效果,常用肉苁蓉、牛膝、当归等药物,例如济川煎。

北京中医药大学东方医院营养科主治医师魏帼:

如果老人排便困难,怕冷喜热,腹中冷痛或腰膝酸软,往往是阳虚导致的便秘,可以食用苁蓉归姜羊肉汤。取当归20克、生姜30克、肉苁蓉5克与洗净焯水的羊肉500克一同放入砂锅中,加适量清水,旺火烧沸后撇去浮沫,改小火炖至羊肉熟烂,喝汤食肉,能够温补阳气、润肠通便,有助缓解此类便秘症状。

专家提醒

慢阻肺老人容易瘦

广东省中医院大学城医院
老年医学科呼吸专科 林俏丽

一些患有慢阻肺的老人越来越瘦,胃口变差,走路更喘,不耐受天气变化,病情容易反复,这与慢阻肺并发的营养不良有关。

营养不良是慢阻肺的一项重要并发症。慢阻肺老人常有胸闷气促等不适,进食可能增加老人呼吸负担,加重身体不适的感觉。此外,长期患病容易使老人产生抑郁焦虑情绪,也会影响食欲,甚至厌食,导致营养摄入不足。

如果身体不能吸收足够的营养,开始大量消耗储存的脂肪组织,就会出现体重下降的现象。

消瘦对于慢阻肺老人来说并不是一件好事。如果营养不足以供应呼吸肌、中枢神经系统,可致呼吸困难,使身体对缺氧的反应能力下降。营养不良也容易让身体处于低代谢状态,降低老人免疫力,且易发生抑郁。

生活中,可根据营养科专业医生制订的方案来加强营养。例如,在慢阻肺稳定期,每日摄入占总能量15%~20%的蛋白质,20%~30%的脂肪(适量的脂肪有助降低身体的通气需求),50%~60%的碳水化合物(碳水化合物过高可能加重呼吸困难程度),及时补充微量元素(有助维持呼吸肌活动、抑制肺部炎症反应)以及维生素,并保持充足饮水量(可促进排痰、改善咳嗽)。

保健提示

吃完橘子能用皮泡水吗?

北京中医药大学
房山医院药剂科 常明丽

不少老年人喜欢吃橘子,吃完还会用橘子皮泡水喝,认为喝些“陈皮”保健效果好,这样是正确的吗?

陈皮与橘皮虽是同一种东西,但性质大有不同。准确来说,陈皮是干燥、成熟的橘子果皮。橘皮经过干燥、晾晒、久置后所含的黄酮类成分(陈皮的主要有效成分)含量升高,药用保健价值更好。相比而言,鲜橘皮所含更多的是挥发油成分,容易刺激肠胃,直接泡水饮用容易带来不适感觉。另外,如果鲜橘皮处理不到位,表面有农药、保鲜剂残留,饮用后会对身体造成伤害。

因此,如果使用橘皮泡水,建议选择完整、光洁的橘皮,充分清洗、放置后再使用,或者购买炮制加工完成的陈皮。

相关阅读

慢性便秘常练西贝助便操

中国中医科学院西苑医院肛肠科主任医师 贾小强

提肛 双脚分开与肩同宽,微微闭目安静站立,左手托右手放在肚脐下方四横指的位置,缓慢用力提肛,同时双手上移至肚脐前方,感觉肚脐发紧,双手再下移回原位,同时缓慢松弛肛门,重复30次。

揉脐 保持上述站姿,双手自然摊开,左手交叠右手,右手掌心覆盖按压肚脐,顺时针旋转30次,力度以自己感觉舒服为准,不宜过紧或过松,同时注意旋转范围,按揉过程中掌心不应离开肚脐。

推脊 保持上述站姿,双手背后,左手抓着右手拇指,两手均握空拳,用第2掌指关节抵住脊柱两侧,沿着脊柱下推,并抖动点按,直至尾骨两侧,双手再回到原位,重复30次。

温馨提示: 每日晨起、睡前各练习一次,如果老人体力不允许,也可以在端坐状态下练习助便操。