

“90后”被困扰四十载 老人防“痔”采取六措施

本报记者 徐小翔 通讯员 郑莎

90岁的蒋良被混合痔困扰40多年,后期严重影响正常生活,痛苦不堪。蒋良曾去多家医院就诊,医生均以高龄为由建议保守治疗,但效果并不理想。

前不久,蒋良因为房颤发作被家人紧急送到浙江中医药大学附属第二医院(省新华医院),急症缓解后,又被转入心内科接受进一步治疗。

住院时,医生为了巩固房颤的治疗,加大抗凝药物剂量。没想到这一来,蒋良的痔疮出血一发不可收拾。反复出血会造成贫血,而贫血又加重心脏及全身的负担,后果不堪设想。心内科迅速联系肛肠外科会诊,决定先将蒋良转入肛肠科。肛肠外科毛捷鸿主任医师评估后告诉患者家属,情况紧急,必须马上手术。

毛捷鸿告诉记者,很多人认为,高龄老人做痔疮手术风险太大,其实并不全面。事实上痔疮手术创伤不大,如果身体状况良好,可以耐受,完全可以做。不过,一些老人往往合并心脑血管疾病需要长期服用抗凝药物,而痔疮手术

围手术期,特别是腰麻、硬膜外麻醉需要停药,心梗脑梗风险就会增加,这才是难点。

一般来说,痔疮如果没有表现出什么症状,不需要治疗,但如果已经出现便血、痛痒或者排便困难、脱出等症状,甚至影响正常生活,建议及时到医院就诊。老人痔疮的特点也非常明显,一是易于加重,并发内痔脱出、出血及血栓等。二是老人常伴有多种慢性病,例如高血压、心脏病、脑梗塞、下肢动脉闭塞、慢性气管炎和糖尿病等。三是很少为单纯的内痔,大多都是混合痔,并且外痔部分多为皮赘样的结缔组织增生和静脉曲张。

对于老年痔疮患者,不论其病因、病程有多长,一般主张以痔疮的轻重程度来对待。病情较重者应及时手术治疗,及时避免基础疾病加重的同时,痔疮症状加重而带来手术风险。而较轻者则应采用药物治疗法来进行治疗。那么,老年人如何预防痔疮?

合理运动。经常参加力所能及的体育运动,能够调和人体气血,促进胃肠蠕动,改善盆腔充血,防止大便秘结,从而预防痔疮发生。同时避免久坐久站久蹲,尤其

是每天做做提肛运动,能够有效防止痔疮发作。

健康饮食。日常饮食不要过分精细,少吃辛辣刺激性食物,严禁过度饮酒,多吃富含膳食纤维的食品,如蔬菜、水果、粗粮、豆类等,能够促进肠道蠕动,防治便秘。

养成习惯。养成定时排便习惯,对预防痔疮发生有重要作用,老年人最好用坐厕排便,有便意时,不要抑制排便,以防人为造成便秘。在大便时应专心,不要看书、吸烟等。同时老年人要时常保持肛门部位清洁,多多使用温水清洗,保持血液流通。并且,每日形成有规律的排便时间点,一般选择在晨起排便或餐后排便。

及时检查。对于老年人来说,肛肠疾病早发现早治疗最为有力,因而在发现痔疮症状时,应及时到正规医院进行检查,以免耽误治疗时机。

及时治疗。要及时治疗肠道慢性疾病,如便秘、腹泻、痢疾、肠炎等。

生活规律。注意劳逸结合,保持精神愉快,保证正常睡眠时间,便后保持肛周清洁,均能防止痔疮发生。

短暂剧烈运动 有助延缓认知衰退

发表在英国《生理学杂志》上的一项新研究表明,短时间但剧烈的单车运动会增加一种特殊蛋白的产生,这种蛋白对大脑形成、学习和记忆至关重要,可保护大脑避免与年龄相关的认知能力下降。

一种名为脑源性神经营养因子(BDNF)的特殊蛋白能提高神经可塑性和神经元的存活。动物研究表明,增加BDNF的可获得性可促进记忆形成和存储,增强学习能力,总体上提高认知能力。

为了梳理出禁食和锻炼对BDNF产生的影响,新西兰奥塔哥大学研究人员比较了多种因素以研究其单独和相互作用的影响,包括禁食20小时、轻度运动、高强度运动、禁食和锻炼相结合。

他们发现,与一天的禁食相比,短暂但剧烈的运动是增加BDNF的最有效方法,不管有没有长时间的轻度锻炼。与禁食(BDNF浓度没有变化)或长时间活动(BDNF浓度略有增加)相比,BDNF增加了4-5倍。

据《科技日报》

网红盐也是盐 合理消费健康食用

近年来,一些餐厅里陈列着五颜六色、装满“细沙”的瓶子,或是厨师现场烹调,使用这些网红盐来调味。他们声称这是产自世界各地的盐,因为更好看,甚至形态各异,含有矿物质,口感更特别,价格普遍高于生活中常见的食用盐,有的甚至要贵上数十倍。名头也是五花八门,比如有喜马拉雅粉盐、波斯蓝盐、夏威夷黑盐等。

不少商家在销售网红盐时,都会宣扬天然有机认证、富含矿物质等标签。因此,网红盐被认为是高级盐,是有益于健康的盐。其实,网红盐既然称为盐,其主要成分依然是氯化钠。虽然在丰富菜品口味和色彩上能起到一些积极作用,但其最基本的功能依然是烹饪调味,与平常食用的食盐差异不大。一旦盐摄入过多,就可能增加高血压、脑卒中等疾病发生风险。

减盐早已被列为性价比最高的健康干预措施之一。有研究表明,高血压患者将钠盐的每日摄入



量控制在不超过6克,就能产生收缩压下降2-8毫米汞柱的效果。网红盐容易让人忽视其盐的本质属性,在不知不觉中摄入更多。

严格来说,影响身体健康的是食盐中的钠,所以减盐的主要目标是减钠,成人每日钠的摄入量应不超过2克。在食用网红盐时,首先要明确其中钠的具体含量,然后结合家庭含盐调味品,如酱油、鸡精、味精、蚝油等使用习惯,尽可能将网红盐的钠量与含盐调味品中的钠量控制在2克以内。

建议烹调时用限盐勺,控制用

量,通过使用葱、姜、蒜、辣椒、花椒等天然香料为食物提味,尽量减少其他调味品的使用。烹调时可以在菜肴出锅前放盐,避免反复多次调味。就餐过程中,不另外加盐及其他调味品,减少味蕾对咸味的敏感,逐步养成清淡的口味。

此外,在外就餐时,即使商家宣称使用的是网红盐,也要主动要求少放盐。在超市购物时,注意查看配料表,即使是网红盐,也要对比营养成分表中钠的含量,做到同类食品选择钠含量相对低的进行购买。

据健康中国

药品有效期 不等于使用期

根据《中国家庭过期药品回收白皮书》显示,我国大约有78.6%的家庭都有药箱,但很多药品往往备而不用。药品的有效期并不等于使用期,有些事项需要特别注意。

药物的有效期指的是在拆开包装之前,那么在药品开始使用以后,它的使用期限也不同。

另外,很多瓶装药本身是密封的,一打开就会暴露在空气当中,可能会发生氧化,所以有效期也是有变化的。因此,瓶装药打开的时候,最好标注一下开封日期。瓶装的性质比较稳定的一些药物,一般可以在半年之内用完。

瓶装药打开后,使用后及时把瓶盖盖上,盖紧。如果家里有封条的,封起来更好,杜绝空气接触。

独立包装的胶囊制剂等常用药物,铝箔保存完好的话,依然根据批号的保质期服用即可。急救药的使用期限需要更多关注。

据养生大国医微信公众号