

肛肠疾病高发期,耐心防治

冬季天气干燥、活动减少,加之人们饮食偏好辛辣,让痔疮、便秘、肛裂等肛肠问题“蠢蠢欲动”,需耐心防治。(整理/记者刘惠)

便秘 吃对纤维素

浙江宁波60多岁的李女士因为便秘每天吃一公斤芹菜,结果便秘没缓解,反而越来越重了——大便干结如石,排出愈发困难。宁波市海曙区中医医院肛肠科主任何红艳解释,芹菜确实富含纤维素,但主要是不溶性膳食纤维,其作用是增加粪便体积、促进肠道蠕动,却不能有效软化大便。“如果只吃大量芹菜而不补充足够的水分,反而可能让粪便变得更干硬。”她指出,很多便秘患者分不清纤维的种类,结果陷入了越吃越堵的恶性循环。应对便秘,纤维不是吃得越

多越好,而是要分清“不溶性”与“水溶性”,重点补充水溶性膳食纤维。水溶性膳食纤维在肠道内能吸收大量水分,形成胶冻状物质,使粪便在体积增加的同时,更能显著提升柔软度,从而易于排出。黑木耳、银耳、香菇、金针菇等菌菇类食物,海带、紫菜等海藻类食物,燕麦、糙米等全谷物杂粮以及香蕉、苹果、柑橘类水果中,都富含这种纤维。

此外,建议少吃高油高脂食物,每日足量饮用温水(1500—2000毫升);适当活动,养成良好的排便习惯(5分钟内解决,上厕所不玩手机)。

肛裂 核心手段快速缓解症状

广州中医药大学第一附属医院肛肠科主治医师吴潇烁说,肛裂是以排便时肛门剧痛、鲜红便血为典型表现。快速缓解肛裂症状的核心手段有以下几种。

肛门部坐浴:保持肛门清洁,每日用40℃左右温水坐浴10—15分钟,可早晚各一次或便后坐浴。

药物的对症治疗:疼痛明显时,可短期使用止痛药;局部可涂



抹生肌膏、硝酸甘油软膏缓解痉挛。便秘会加重肛裂症状,可口服泻剂软化大便,便秘严重时,需在医院行灌肠治疗。

手术治疗:肛裂迁延不愈,反复发作形成慢性肛裂时,需手术治疗。若出现大量出血、疼痛剧烈或症状持续超过两周,需及时就医。

痔疮 帮助痔疮自愈

没有症状的痔疮不需要手术,通过保持大便通畅、及时调整生活习惯,痔疮症状就会减轻甚至消失。

提肛运动:吸气时,肛门用力内吸上提,收紧肛门;呼气时,将肛门缓慢放松,一缩一放为一次,每回做30次,早晚各一回。若能采取膝胸卧位(双膝跪姿、胸部尽

量贴床)抬高臀部做提肛运动,效果更好。

偶尔坐浴:注意个人卫生,勤换内衣裤,平时要保持肛周的清洁干燥。痔疮初期,肛门伴有炎症或出血、感染,建议改变清洁习惯,用温水坐浴,一次5—10分钟。

调整饮食:饮用充足水分,多吃蔬菜、水果。

失眠增加卒中风险

一项中国团队随访6年的研究发现,与不失眠的患者相比,长期失眠的卒中患者死亡风险增加66%。另一项研究表明,与不失眠的人相比,长期失眠者发生脑梗的风险高出约54%,发生脑出血的风险高出约14%,发生蛛网膜下腔出血的风险高出约24%。

此外,睡眠障碍也是卒中的临床表现之一,患者常见的睡眠障碍包括失眠、打呼噜、睡眠中呼吸暂停、嗜睡、昼夜节律颠倒等。持续睡眠质量差的患者,中风后出现抑郁、焦虑等情绪问题的风险随之升高,需高度重视。

评估睡眠障碍 卒中患者应积极筛查、治疗睡眠障碍,处理与睡眠障碍相关的危险因素,如环境、药物、心理、饮酒、

共病(如高血压、糖尿病等)。

避免干扰因素 保持稳定、规律的作息,睡前不能过于兴奋,避免噪声和过于强烈的光线。睡前少吃引发大脑兴奋的食物,如浓茶、咖啡、甜食等,戒烟限酒。

警惕药物影响 卒中患者的脑部结构受损,要警惕药物之间相互作用。如果选用安眠药,尽量选用短半衰期(短效)的药物,并小心药物可能引发的头晕、跌倒等副作用。对于慢性失眠患者来说,镇静安眠药持续用药不能超过4周。

配合其他疗法 非药物治疗可尝试经颅磁刺激、光照治疗。亦可采用针灸及中药治疗等。(北京清华长庚医院睡眠医学中心主任医师 于逢春)

吃饭变慢警惕吞咽障碍

一顿饭,普通人可能只需20—30分钟,但对于年逾八旬、上个月发作过脑梗的张先生而言,却是一场持续60分钟以上、需全神贯注的“任务”,就餐前,要将食物做成糊状,生怕咽不下去引起呛咳、吸入性肺炎。

张先生目前最大的心愿就是可以正常吃饭。但最近他吃饭的速度越来越慢,自觉“吃饭的力气不够”,还会频繁呛咳……

随着年龄的增长,不少老人会存在进食慢,吃饭呛咳等吞咽障碍的问题,更有甚者会发生营养不良、反复吸

人性肺炎、窒息等危及生命的问题。

容易发生吞咽障碍的人群有神经系统疾病患者(脑梗、帕金森病、阿尔茨海默病等)、头颈部肿瘤患者(特别是经历过手术或放疗后)、高龄老人。吞咽造影检查是诊断的“金标准”。患者食用掺有造影剂的不同质地食物,在X光下动态观察从口腔到食管的全程,能清晰揭示是否存在“吞咽启动延迟”以及食物的残留与误吸。此外,软管喉镜吞咽功能检查也能评估感觉减退导致的吞咽延迟。(上海市瑞金康复医院康复科主任 顾琳)

甲状腺癌多是懒癌

近日,演员立威廉确诊甲状腺癌的消息引发了广泛关注。在甲状腺癌中,乳头状癌占有所有病理类型的80%以上,它有个别称——懒癌。这类肿瘤生长速度通常缓慢,早期发现并规范治疗的患者,5年生存率超过90%。大多数患者治疗后可以正常生活、工作,甚至不影响生育。

甲状腺结节绝大多数是良性的。生活中应保持情绪稳定、避免长期压力、减少颈部辐射暴露。发现结节后定期监测,一旦确诊,应遵医嘱定期复查,做好长期管理。(南京市第二医院甲乳外科副主任医师 钟琰)

快乐老人报

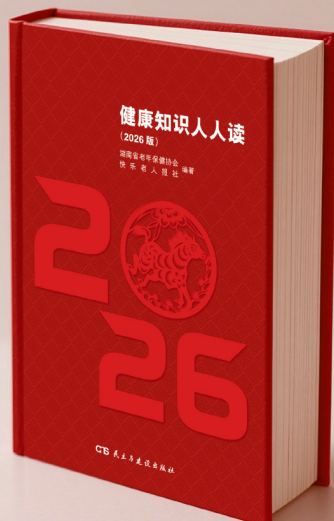
www.laoren.com 快乐伴一生

定价 88 元

读者优惠价 39.9 元

包邮到家

请扫码订购



书名:《健康知识人人读(2026版)》

作者:湖南省老年保健协会
快乐老人报社 / 编著

出版社:民主与建设出版社

书号:ISBN 978-7-5139-5028-2

天天读不够 人人读起来

2026 健康新读本

专家领航 每月播撒健康真知
精编赋能 每日萃取养生精粹
七维矩阵 全域守护生命质量
音频畅听 晨昏浸润健康能量
诗韵养性 身心共筑年轻状态
档案智记 日积月累长寿资本

汇款人需详细附上姓名、地址和电话

汇款订购地址:长沙市香樟路225号红星国际酒店7楼快乐老人报410018收款人:刘舒芹 电话:18229802056

咨询电话 400-998-1832

工作时间 周一至周五 | 上午9:00—12:00
下午14:30—17:30

辽宁、吉林、黑龙江、海南、内蒙古、甘肃、青海、宁夏、新疆、云南、西藏
以上地区不包邮,邮费10元起,每加购一本加5元邮费

广告