

健康

提示

用力排便 危险重重

冬季天气干燥,连带着“便秘”也变干了。为了清空肚子的“存货”,总要多使点力气。

曾有人因排便用力过猛,导致出现脑血管意外,生命垂危。那么,便秘了该怎么办呢?

多种诱发因素

- 1. 不良生活方式和饮食习惯**
缺乏运动、饮食不均衡(膳食纤维摄入不足)、饮水不足等,都可能导致便秘。
- 2. 药物使用**
部分常用药物,如钙通道阻滞剂、抗抑郁药等,可能会导致肠道蠕动减慢,导致便秘。
- 3. 疾病因素**
糖尿病、甲状腺功能减退,以及肛门直肠疾病如痔疮、直肠脱垂等,都可导致便秘。

此外,年长者因为体弱、衰老、内脏功能减退,也可能导致便秘。

不要用力排便

有人认为,便秘了就多用点力气,其实,用力排便非常危险。

1. 脑血管意外

用力排便时,腹壁肌和膈肌的强烈收缩可能导致腹压和血压骤升,增加脑出血的风险,血压升高也可引发蛛网膜下腔出血。

研究发现,对于老年人,如厕时发生缺血性脑卒中的比例高于出血性脑卒中,可能与用力排便动作导致脑供血不足有关。

2. 突发心脏病

用力排便使血压迅速升高,进而诱发充血性心力衰竭、心律失常、急性冠状动脉综合征、主动脉夹层破裂等,

甚至引发心脏骤停或心源性猝死。

此外,也有研究认为,过度用力会导致体内血栓脱落,而血栓阻塞冠状动脉,则会导致心肌梗死,如果血栓到了肺部,也可导致肺栓塞。

3. 晕厥

用力排便会增加胸腔内压力,从而对心脏和身体主要血管产生压迫。

起先,这种压力的增加会导致主动脉血压升高,然后激活副交感神经,迅速降低心率和血压,减少心输出量,使人脑供血不足而晕厥,尤其对于自主神经调节功能下降的人群和虚弱的患者,发生晕厥的可能性更高。

如何预防便秘

饮食调整

确保饮食均衡,多吃膳食纤维,包括蔬菜、水果、全谷类等,有助于促进肠道蠕动,预防便秘。此外,饮水量也很重要,每天喝足够量的水,以保持体内水分充足。

注意,老年人使用药物应遵医嘱,如果药物存在便秘的不良反应,需特别关注排便情况,必要时就医调整用药。

运动和生活

避免长时间久坐或卧床,适当增加运动,如散步、跳舞、简单的伸展运动等,有助于促进肠道蠕动。

如果老年人有身体上的限制,可在专业人士指导下进

行适合的活动。

养成良好习惯

建立规律排便习惯,尽量在早晨起床后或饭后一段时间内排便,有助于调节肠道功能,减少便秘的发生。

保持良好心态

老年人排便问题可能与心理因素有关,如焦虑、抑郁等。提供温暖和支持的环境,与老年人进行心理交流,有助于缓解紧张情绪,促进排便。

如果便秘情况严重影响生活质量或伴随其他症状,如腹痛、腹胀气等,难以通过调整生活习惯等方法改善时,应及时寻求医疗帮助,医生会根据具体情况进行评估和治疗。

复旦大学附属中山医院

苏伟(老年保健总护士长) 黄悦蕾(呼吸科护理)

预防

贴士



围炉煮茶, 小心一氧化碳中毒

寒冬来临,围炉煮茶成为一种时尚的生活方式。然而,在追求温馨的同时,也要小心一氧化碳中毒的潜在危险。

莫入误区

很多人认为只有煤炭燃烧才会导致一氧化碳中毒,但事实并非如此。

一氧化碳是一种无色、无味、无臭的有毒气体,当煤、木炭、燃气等燃烧不充分时,就会产生一氧化碳。无论木炭还是其他含碳燃料,在缺氧环境下都可能产生一氧化碳。

避免陷阱

围炉煮茶时,大多使用木炭或其他燃料,如果不完全燃烧,会释放大量一氧化碳,对人体造成危害,导致头晕、恶心等症状。

如果在通风不良的环境中吸入过多一氧化碳,就会导致血液中的氧气运输受到严重影响,造成组织缺氧,严重

时出现头痛、恶心、昏迷甚至死亡危险。

学会急救

发现有人出现一氧化碳中毒症状,如头痛、恶心、呼吸困难、面色潮红、意识模糊等,应立即拨打“120”急救电话或向就近医疗机构求助。

等待救援过程中,尽快开窗通风,将中毒者转移到空气新鲜的地方,若条件允许给予吸氧,保持呼吸道通畅。如果中毒者出现呼吸、心跳停止,应立即进行心肺复苏。

救治措施

当患者被送医后,医院会立即采取一系列紧急措施,确保患者安全并尽快恢复。

确认诊断

1. 即刻评估症状:医护人员会检查患者是否有头痛、恶心、昏迷等一氧化碳中毒典型症状。

2. 测量血氧及一氧化碳水

平:利用脉搏血氧仪监测血氧饱和度,动脉血气分析检查一氧化碳含量及碳氧血红蛋白。

抢救治疗

1. 高流量氧气:无论是否存在呼吸困难,患者通常都会立即接受高浓度氧气治疗,以帮助排除体内的一氧化碳。

2. 高压氧治疗:对于严重中毒的患者,可能需要使用高压氧舱。高压氧可增加血液中氧的溶解度,帮助更快排出体内的一氧化碳,同时为身体组织提供充足氧气。

生命体征监测

1. 心率、血压和呼吸监测:实时监控生命体征,以便及时发现并处理复杂问题。

2. 神经功能监测:对于意识状态改变的患者,密切监控其神经功能变化。

3. 心脏功能监测:一氧化碳中毒可引起心肌损伤,急诊医生会通过心电图、心肌酶谱、床旁心脏超声进行评估。

重症患者将转往重症监护病房进一步治疗。

安全贴士

通风保障:确保围炉煮茶的场所具备良好的通风条件,及时排除一氧化碳。

谨慎使用燃料:选择安全的燃料,并注意完全燃烧,避免产生有害气体。

定期检查设备:如果使用燃气设备,建议定期检查,确保其安全、可靠。

在寒冷的冬季,围炉煮茶是一种令人愉悦的体验,但应牢记安全第一,让温馨与健康共存。

复旦大学附属金山医院
急危重病中心 张琳

带你了解“猩红热”

随着气温的变化,许多传染病也进入高发季节,猩红热就是其中一种儿童期常见疾病。通过正确预防措施和及时治疗,可有效控制猩红热的传播。

高发季节

猩红热为急性呼吸道传染病,由A群溶血性链球菌感染引起,一年四季均可发生,但以冬春季多见。

该病传染源是猩红热患者和健康带菌者,一般通过空气飞沫传播细菌。发病人群以3~8岁儿童为主,多集中于

托机构和小学。

临床表现

猩红热症状轻重,可因患者的身体差异而有所不同,但大部分表现为轻症。

该病临床特点为起病急、发热、咽峡炎、弥漫性红色皮疹,继而皮疹脱屑、脱皮。

典型患者的临床症状,可分为潜伏期、前驱期、出疹期和恢复期。

此外,其并发症在临床中并不多见,但若情况严重且治疗不及时,可能会引起中耳炎、肺炎、心肌炎或肾炎等并发症。

防治措施

猩红热目前尚无疫苗可预防,治疗时首选青霉素。患儿应注意卧床休息,进行住院治疗或居家隔离,抗生素治疗必须足程、足量。

总而言之,防控猩红热以预防性措施为主,日常生活中,应加强儿童个人卫生和环境卫生,家中经常通风、换气。如发现儿童有发热、皮疹或“草莓舌”,需及时前往医院就诊。

徐汇区疾病预防控制中心
陈星宇