

日常生活中如何预防便秘

随着我国人口老龄化趋势日益严重,以及饮食结构改变、生活节奏加快、社会心理因素影响等,便秘的患病率呈明显上升趋势。据统计,我国成年人慢性便秘的患病率在4%至6%之间,60岁以上人群可达22%。慢性便秘严重影响人们的日常生活,而频繁就医导致花费过度、滥用泻药导致药物依赖甚至诱发结肠黑变病等,造成了很多严重后果。



为什么以前不过敏今年却出现过敏了

春季花粉过敏的“真凶”是谁?很多人认为,花粉过敏主要是杏花、桃花、樱花等观赏花引起的,实际上,引起花粉过敏的“元凶”主要是空气中的风媒花。春天的过敏主要来自树木花粉,如柏树、桦树、杨树、柳树、榆树,这些树木花粉颗粒小、质量轻,非常容易随风飘散,易被吸入呼吸道,诱发过敏。而色彩鲜艳的虫媒花,它们的花粉量不大,而且不易随风飘散,所以不容易引起过敏。

有些人以前不过敏,为什么现在开始出现过敏症状?主要有两个核心因素:

第一,花粉暴露量增加。目前全球气候变暖,花期延长,致敏植被分布广泛,致使空气中的花粉暴露量持续提升。花粉长期累积超出人体免疫耐受阈值,从而诱发相应症状。

第二,目前不少人的免疫状态是失衡的,长期压力大、熬夜、感冒、劳累等都可能诱发免疫失衡,从而让人体对花粉产生过度免疫反应。

目前正处于春季花粉飘散高峰期,建议广大花粉过敏患者及时做好防护。

尽量减少在花粉浓度高的时间段外出,远离花草树木密集区域。

如果要外出,一定要戴好口罩、护目镜、帽子,穿长袖衣服,防止花粉直接接触皮肤及呼吸道,诱发过敏。

回家后,及时洗脸、冲洗鼻腔,脱掉外衣,防止把花粉带入室内。同时,建议关闭门窗,打开空气净化器,减少室内花粉量。

如果你在春季花期出现了相应过敏症状,建议及时到医院就诊,明确过敏原,及时用药,规范治疗,避免自行停药或者滥用药物。

据新华社每日电讯微信公众号
健康中国微信公众号

什么是便秘

排便虽然是一件小事,但其实大便的次数和形态都是身体健康状况的信号,很多人都深受便秘的困扰。

医学上,便秘是一组临床症状,表现为排便困难、排便次数减少(每周少于3次)及粪便干结、量少。持续时间超过6个月的便秘为慢性便秘。

如何判断是否便秘了

根据布里斯托大便分类法,单看大便的形状,是区分腹泻和便秘最直观的方法。也就是说,对于大多数人来讲,如果排出的大便属于1型或2型,则提示便秘;5型、6型或7型,则提示腹泻;3型和4型可视为正常。

便秘的危害有哪些

如果只是偶尔便秘,不会对身体造成太大危害,但如果经常便秘,就一定要给予重视,因为长期便秘的危害有很多。

消化功能紊乱。大便长时间停留在肠道内,其中的有毒有害物质会引起胃肠神经功能紊乱,导致食欲减退、腹胀、嗝气、口臭等。

腹痛。便秘时,大便在肠道内停留时间过长,可能会导致肠道蠕动异常,从而引发腹痛。成年人和儿童都有可能因便秘而出现腹痛,特别是儿童肠道功能较弱时,更容易因便秘发生不适。

肛肠疾病。长期的排便费力会引起肛肠疾病,如痔疮、肛裂、便血、肛门疼痛、肛周炎等。

泌尿系统疾病。便秘可导致儿童遗尿,男性性欲减退、性冷淡等,女性痛经、阴道痉挛、尿路感染等。

精神/心理问题。长期便秘者易产生精神紧张、焦虑、抑郁、失眠等精神/心理问题。

心脑血管意外。高血压等心脑血管疾病患者易因为便秘而用力排便诱发心脑血管意外。

哪些人更容易发生便秘

老年人

老年人因为年龄增长,咀嚼功能减退,肠道蠕动变慢,摄入膳食纤维减少,缺乏运动,合并多种疾病、多重用药等而易发生便秘。据统计,我国60岁以上人群慢性便秘的患病率可达22%,80岁后达20%至34%,长期行动不需要护理的老年人的患病率甚至高达80%。

儿童

儿童往往因饮食习惯不良、排便习惯不良等造成便秘。比如,有些儿童不喜欢吃蔬菜却喜欢吃油炸食品,有些儿童吃得过于精细,有些儿童不喜欢在学校排便等,久而久之导致便秘。

女性

女性因为生理构造与男性不同,盆底

肌肉比较薄弱,使得便秘的患病率比男性高;若是孕妇,再加上妊娠期孕激素变化、胎儿压迫等,便秘患病率高达40%。

久坐不动者

许多脑力劳动者、公司白领、司机等长期久坐不动,缺乏运动,导致肠道蠕动缓慢,更容易发生便秘。

不良饮食习惯者

摄入膳食纤维含量过少、饮水不足,会增加便秘风险。

排便习惯不佳者

很多人因为时间紧迫、工作忙碌等,即使有便意也不能及时排便,习惯性地忍着,久而久之导致直肠感觉神经迟钝,出现习惯性便秘。

便秘该怎么治疗

因为便秘在短时间内看不到危害,所以很多人并没有把它当回事,但其实一旦被判定为便秘,就应及时干预。

调整生活方式助力排便。便秘患者首先应通过合理饮食、多喝水、适当运动、建立良好的排便习惯等手段来缓解便秘症状。

补充肠道益生菌缓解便秘症状。慢性便秘患者存在肠道菌群失调情况。补充肠道益生菌,调节肠道菌群,促进肠蠕动

和胃肠动力恢复,可以改善便秘症状。目前可以选择的缓解便秘的益生菌有双歧杆菌四联活菌、枯草杆菌二联活菌。

适当使用通便药改善排便困难。若经过4至8周合理饮食、适当运动等生活方式调整后便秘没有得到明显改善,可以选择药物治疗。医生会结合患者的大便次数和形态、便秘的严重程度、便秘的类型及合并疾病来选择药物,不建议患者自行购药治疗。

日常生活中如何预防便秘

合理饮食

适量摄入富含膳食纤维的蔬菜、水果和粗粮,如芹菜、竹笋、萝卜、火龙果、猕猴桃、荞麦、燕麦、玉米等;避免进食过少或食物过于精细;忌辛辣刺激的食物。

多喝水

每天清晨喝一杯温开水或蜂蜜水,并配合腹部按摩或转腰,以促进胃肠蠕动;每天喝1.5~2.0L水。

适当运动

坚持适当锻炼,多参加户外运动,如散步、跑步、跳绳、打球、做体操等;避免久坐、久卧、久站。

建立良好的排便习惯

规律作息,建议晨起后或餐后尝试排便;排便时集中注意力,避免玩手机、看杂志等,减少外界因素干扰;每次排便时间不宜超过10分钟。

不要忽视便意

当外出旅行、生活节奏发生变化时,不要忽视便意或强忍不便,一有便意,及时如厕。

保持心情愉悦

过度紧张、精神压抑、心情不舒畅都会导致便秘发生。良好的心情有助于排便,出现负面情绪时,及时调整心理状态,严重时可咨询专业医生。
据人卫健康微信公众号