

老年人健康饮食以防肛肠疾病来『闹春』

春节期间总免不了亲朋好友聚餐，大鱼大肉、推杯换盏很容易加重肠胃负担，导致便秘、痔疮等肛肠问题出现。老年人消化能力减弱，更应注意饮食。那么，如何合理饮食？2月3日，记者采访了潍坊市中医医院肛肠科主任李士国。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

发现肛肠问题应及时就医

李士国表示，大量高蛋白（瘦肉、豆制品、牛奶、蛋制品）饮食之后，容易引起大便排泄不畅，特别是一些习惯性便秘的老年人，更容易出现这种情况。他建议荤素搭配，增加膳食纤维摄入，养成良好的排便习惯。习惯性便秘的老年人若调整生活习惯及饮食后效果仍不佳，可适当口服缓泻类药物。需要注意的是，不要长期服用番泻叶、大黄、芦荟、麻仁丸等蒽醌类泻剂。便秘还可能会加重痔病，引起血栓、脱出、出血、嵌顿等，症状轻者可应用痔疮栓剂或膏剂，严重者需要接受手术治疗。

春节期间聚餐，少不了大鱼大肉，若油腻食物摄入过多，易损伤脾胃，还可能导致肛周脓肿或肛瘘发生。若出现肛周肿痛及包块，以及寒战、发热等症状，不要草率地认为是痔疮犯了，痔病和肛周脓肿是完全不同的两种疾病。有一部分高位的肛周脓肿局部疼痛症状并不明显，但如果出现寒战、高热，肛门有坠胀感，应引起重视，及时到医院就诊。

秋冬季节是血管疾病的高发季节，尤其是合并高血压、高血脂、冠心病的中老年人，被高盐高脂饮食刺激后，可能出现腹痛以及暗红色或粉色血便、稀便，当心引发缺血性肠病。腹痛及便血的患者，在明确诊断前，要慎用止痛药和止血药。因为应用止痛药和止血药可能掩盖病情，甚至加重病情。老年人如果出现腹痛、便血，起病急、进展快，要及时就医。

养成合理饮食、规律作息好习惯

李士国称，虽然肛肠疾病有多种症状，但其发作一般都与不当饮食和不规律作息有关。老年人肠胃脆弱，加上身体并发症，更容易出现肛肠问题。因此，他提出以下建议。

减少辛辣刺激性食物摄入，保持清淡饮食，多吃玉米、豆类、番薯、芹菜等食物，可促进胃肠道蠕动，增加粪便的体积，使粪便松软，易于排出，从而有效预防痔疮便血、疼痛及脱出等症状；多喝水，每天保证足够的饮水量，可以预防大便干燥，避免摩擦患处而加重便血、痔疮脱出，水肿嵌顿以及血栓形成引起的剧烈疼痛；保持良好的排便规律，排便时间点最好固定，排便时间以3分钟-5分钟为宜，其间不要看书、追剧、玩手机；平时多锻炼，增强肠道蠕动，以保持每天排便通畅；保持良好的作息，保证睡眠时间，避免熬夜，以免造成免疫力降低，诱发肛周脓肿等感染性疾病。

此外，老年人还应保持肛周清洁，勤换内裤。擦拭肛门时要选择柔软、韧性强、吸水性好的卫生纸。擦拭肛门手法要轻，避免太粗暴造成黏膜破裂或影响周围血液循环而引发肛门瘙痒、肛门疼痛等症状。

健康宝典



常在睡梦中拳打脚踢或是这些疾病的前兆

老年人在睡眠中如果出现打人的情况，可能是患了快动眼睡眠行为障碍。快动眼睡眠行为障碍主要发生在老年群体，且此病与神经退行性疾病有关，也可能是帕金森病、路易体痴呆、多系统萎缩的前兆。2月4日，记者针对老年人在睡眠中可能出现的情况，采访了阳光融和医院老年医学科副主任医师李云峰。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

快动眼睡眠行为障碍的表现及应对

家住坊子区的王先生一天晚上睡觉时突然一拳打在老伴脸上，将老伴的鼻子打出了血，王先生也从睡梦中惊醒。老伴刘女士感到迷惑不解，老两口在一起生活了几十年，虽有争吵，可从未动过手。王先生说他当时正在做梦，梦到有人打他，不得已还了手，才误打了老伴。像这样的情况，王先生最近出现多次。随后，王先生到医院检查，被医生诊断为快动眼睡眠行为障碍。

什么是快动眼睡眠行为障碍？李云峰表示，睡眠分为两种时期，一是慢动眼睡眠期，另一种是快动眼睡眠期。做梦都发生在快动眼睡眠期，大多数人做梦不会显露出来。但也有一些人出现说梦话、幻觉等情况，有的表现为打架，甚至会把自己打伤，有时候打伤床伴，打人后会马上惊醒。

引发快动眼睡眠行为障碍的原因有两方面，一是环境和情绪因素；二是神经系统疾病因素，这方面因素主要是神经退行性疾病，多发于老年群体中。

如何应对？李云峰表示，对于由情绪及环境引起的患者，可改善睡眠环境，及时疏导患者的焦虑情绪，避免饮酒。对于发作频繁的老年人，建议单独就寝，可在卧室内放置地毯，在床边设置护栏，床上不要放尖锐或易碎物品。

这些疾病前兆要当心

家住高新区、今年80岁的王女士一年前开始出现睡眠中下肢扭动的情况，她的老伴发现后并未在意，王女士有时惊醒，自己也并未放在心上。但让他们没想到的是，几个月后王女士被确诊为帕金森病。医生表示，王女士睡眠中的下肢扭动就是帕金森病的前兆。王女士的老伴十分后悔当时没及时带她到医院就诊。

李云峰称，除快动眼睡眠行为障碍外，老年人在睡眠中还可能出现一些其他情况。如浅睡眠惊跳，即刚要睡着突然全身抖动惊醒。这种情况一般是生理性的，平时多注意缓解焦虑、紧张情绪即可，老年人也可能是缺钙，注意补充钙及维生素D；周期性肢动，老年人在睡眠过程中下肢特别是足踝部发作性的伸屈、扭动，严重时膝关节或髋关节也会动，每次持续数秒，发作频繁时，每20秒-40秒就会发作一次，容易在睡眠中惊醒，这种情况也与帕金森病有关，有人统计老年人出现周期性肢动半年后，帕金森病的患病率较高。

最后，李云峰提醒，快动眼睡眠行为障碍以及一些睡眠中的其他情况，都可能是某些疾病前兆，如帕金森病、路易体痴呆等。因此，身体出现突发情况都应及时到医院就诊，明确病因后及时对症治疗。另外，老年人要养成良好的生活习惯，多吃水果蔬菜，少吃油腻、辛辣的食物，每天可用热水泡脚缓解身体疲劳；多出门散步，做一些有氧运动。

