

中医疗法破解老年便秘

◎内江市第一人民医院 李小杰

老年人便秘是一个普遍而严重的问题，它不仅对老年人的日常生活造成困扰，还可能引发一系列健康问题。

便秘的成因复杂多样，对老年群体的生活质量和健康状况有着严重的不良影响。随着年龄的增长，人体的生理功能逐渐减退，尤其是肠道的蠕动能力显著下降，导致食物在肠道内移动速度减慢，从而引发便秘。此外，老年人常常伴随慢性疾病，如糖尿病、高血压等，这些疾病及其治疗药物也可能影响肠道功能，进一步加重便秘问题。

许多老年人由于咀嚼能力减弱，倾向于选择易于消化的食物，这往往导致膳食纤维摄入不足，饮食结构出现问题。纤维素是促进肠道蠕动的关键营养素，其缺乏将直接影响老年人的排便规律性。同时，

部分老年人活动量减少，缺乏足够的身体运动，这也进一步降低了肠道的蠕动能力。

老年人便秘不仅会带来身体上的不适，还可能引发一系列健康问题。便秘会导致肠道内毒素积聚，增加肠道负担，引起腹痛、腹胀、食欲减退等症状，影响老年人的进食和营养吸收。长期便秘还可能导致肛裂、痔疮等肛肠疾病，严重影响生活质量。更为严重的是，便秘可能引发肠梗阻、肠道感染等更严重的肠道疾病。此外，便秘带来的心理负担也可能导致老年人出现焦虑、抑郁等情绪问题，影响他们的整体健康。

中医对便秘的理解源于其独特的理论体系，强调人体的整体平衡与阴阳调和。中医认为，便秘的发生与脏腑功能失调、气血不足、饮食不节、情志因素

等密切相关。

根据中医理论，便秘主要可分为实证和虚证两大类。实证便秘通常表现为大便干结、排便困难，伴随腹痛、胀气等症状，这主要是由于肠道内积热或气滞所致。虚证便秘则多见于气血不足的患者，他们往往感到乏力、面色苍白，排便时无力，肠道蠕动功能减弱。

中医治疗便秘注重辨证施治，针对不同类型的便秘采取相应的治疗方法。对于实证便秘，中医常采用清热泻火、活血化瘀的方剂，如大黄、芒硝等药物，以帮助排除体内积热，促进肠道蠕动。而对于虚证便秘，中医则强调补益气血，常用的药物有人参、黄芪、当归等，以增强脾胃的运化功能，恢复肠道的正常蠕动。对于气滞型便秘的人可以选择疏肝解郁的中药如香附、柴胡等；而对于脾胃虚弱的患者则可使用补气健脾的药物如人参、白术等来进行调理。老年人可以根据个人体质选择一些具有润肠通便作用的中药如决明子、杏仁、牛蒡等。

除了中药治疗，中医还强调饮食调理与生活方式的调整。建议老年人多摄

入富含膳食纤维的食物，如水果、蔬菜和全谷物，以保持肠道内容物并促进肠道蠕动。同时，保持适量的水分摄入也至关重要，建议每日饮水量不少于2000毫升，以保证肠道湿润并避免大便干燥。

中医对便秘的预防与调理强调调整观念，并结合个体差异进行日常生活中的细节调整。在饮食方面，老年人应摄入富含膳食纤维的食物以增加肠道内容物并促进肠道蠕动。同时保持适量的水分摄入也是预防便秘的关键环节。作息规律同样重要。中医讲究“天人合一”，强调顺应自然规律。老年人应保持固定的排便时间并养成良好的生活习惯，这有助于刺激肠道的生理反射并促进排便。同时保证充足的睡眠和减少精神压力也是维护身体阴阳平衡并预防因情志不畅引起便秘的重要措施。适当的运动如散步、太极、瑜伽等也有助于促进肠道蠕动并增强脾胃的运化功能。腹部按摩也可以改善肠道的血液循环并促进消化。

综上所述，通过中医的综合调理和生活方式的改善，老年人便秘问题可以得到有效缓解，从而提高他们的生活质量。◎

倾倒综合征：胃部大改造后的小麻烦

◎资阳市雁江区人民医院 刘华

胃，作为我们身体中的“大食堂”，一旦涉及手术，后续的影响便不容忽视。今天，我们将深入探讨胃手术后可能出现的不适症状，特别是那个听起来颇为神秘的“倾倒综合征”。

首先，我们一起来了解一下胃手术。胃手术通常是对付胃溃疡、胃癌、胃出血等重大疾病的必要手段。手术过后，胃的结构往往会发生显著变化，可能是部分切除，也可能是整体重构。这些变化直接导致了胃内“工作流程”的紊乱：一方面，原本宽敞的“大袋子”胃，可能变成了狭小的“小口袋”，或者形成了复杂的“绕道工程”，食物通过的途径和时间都发生了改变，自然会引发了一系列问题；另一方面，胃手术后，胃酸的分泌和胃蛋白酶的活性可能受到影响，导致食物的消化和吸收效率降低；

还有，胃内的神经和激素网络复杂而精细，手术可能破坏这些“信号兵”和“信使”的正常工作，进而影响胃肠蠕动和胃酸分泌等功能。

基于上述改变，胃手术后患者常常会遇到一系列不适症状，这些“小恶魔”时不时地来骚扰，让人苦不堪言。比如，由于胃容量减小和蠕动不畅，患者进食后容易感到腹胀，甚至隐隐作痛；胃处理食物的能力下降，导致食物反流，引发恶心和呕吐；胃部不适直接影响患者的食欲，看到美食也提不起兴趣；胃酸可能逆流至食道，引起烧灼感和疼痛。

在胃手术后的不适症状中，倾倒综合征无疑是个“大腕儿”。它仿佛是一场恶作剧，让人措手不及。倾倒综合征是由于胃手术后食物过快进入小肠而引发的一系列症状。症状轻重不一，轻者可能出现

肠鸣、腹泻；重者则可能出现心慌、出冷汗甚至晕厥。

倾倒综合征具有“两面性”：早期倾倒综合征，通常发生在饭后半小时到一小时左右，症状来得快去得也快。患者可能感到心慌、出冷汗、脸色苍白，同时伴随肠鸣和腹泻。这是由于胃容量减小，食物迅速进入小肠，导致血液大量涌入小肠，造成大脑和心脏供血不足。晚期倾倒综合征通常发生在饭后2~4小时左右，主要症状为低血糖。患者可能出现头晕、乏力、出冷汗和心慌等症状。这是由于食物过快被小肠吸收，导致血糖迅速升高后迅速下降，造成大脑“缺糖”。

那么，该如何应对倾倒综合征呢？笔者给出如下建议：

饮食调整 一次性进食过多的食物会给胃肠道带来巨大的负担，导致胃内容物快速进入小肠，进而引发一系列不适症状。因此，患者术后应该将每日的饮食量分成多次进食，每次进食的量相对减少，这样可以使胃肠道有足够的时间和能力去消化和吸收食物，减轻胃肠道的压力。同时，要避免食用高糖、高脂肪的食物。

高糖食物进入胃肠道后，会迅速被分解吸收，导致血糖快速升高，随后胰岛素大量分泌，促使血糖又迅速下降，这种血糖的剧烈波动会加重倾倒综合征的症状。而高脂肪食物则较难消化，会在胃肠道内停留时间较长，进一步影响胃肠道的正常蠕动和排空功能，不利于病情的恢复。此外，细嚼慢咽也是饮食调整中不可或缺的一环。当我们充分咀嚼食物时，食物会被研磨得更细碎，这样不仅有利于唾液与食物充分混合，使食物更容易被消化吸收，还能让胃有一个逐渐适应的过程。

药物治疗 医生可能会开具减慢胃肠蠕动或增加血糖的药物，以帮助调节胃肠功能和血糖水平。

手术治疗 对于症状特别严重的患者，可能需要考虑再次手术，以调整胃和小肠的“路线”，使它们能够和谐共存。

倾倒综合征只是胃手术后众多不适症状中的一个“大腕儿”。除此之外，患者还可能面临吻合口溃疡、肠梗阻等问题。然而，通过合理的饮食调整、药物治疗和必要时的手术治疗，我们完全有能力应对这些挑战，提高生活质量。◎

乳腺增生 ≠ 乳腺癌

◎江油市第四人民医院 刘盛

乳腺健康是女性健康的基石之一，但许多女性对乳腺常见疾病知之甚少。比如，乳腺增生与乳腺癌虽然都涉及乳房组织的变化，但它们的性质、成因及治疗方法大相径庭。了解这些差异不仅有助于早期发现和治疗，更能帮助女性更好地管理自己的健康。

乳腺增生：常见的良性变化

乳腺增生，是指乳房内的腺体和结缔组织发生异常增长，通常在育龄女性中更为常见。这种增长并非癌症性的，而是一种良性的生理变化，往往与体内激素水平特别是雌激素和孕激素的比例失衡密切相关。特别是在月经周期的不同阶段，由于雌激素和孕激素水平的波动，可能会导致乳房组织出现肿胀、疼痛或结节感。此外，遗传因素、饮食习惯(例

如高脂肪饮食)、精神压力、缺乏运动等也可能增加患病风险。研究显示，约50%~70%的育龄女性在其一生中的某个阶段会出现乳腺增生的症状，这表明它是一个相对普遍的现象。

乳腺增生的主要症状包括乳房的胀痛或触痛，尤其是在月经前这一现象更加明显。患者还可能感觉到乳房内有多个小结节，质地较硬，边界清晰。不过，值得注意的是，并非所有乳腺增生的女性都会感受到明显的不适；有些人可能只有轻微的感觉或者完全没有任何症状。对于那些确实感到不适的人来说，生活方式的调整如减少咖啡因摄入、穿戴合适的胸罩、进行适当的运动等，可以在一定程度上缓解症状。

尽管乳腺增生本身并不是一种严重疾病，但它有时会引起患者的焦虑和担

忧，尤其是当发现乳房内有不明原因的肿块时。定期自我检查和专业医生的评估显得尤为重要。

乳腺癌：需要警惕的恶性肿瘤

乳腺癌是一种起源于乳腺细胞的恶性肿瘤，它可以发生在任何年龄段的女性身上，但在年龄较大的女性中发病率更高。根据肿瘤细胞的具体来源，乳腺癌可以分为多种类型，其中最常见的是导管原位癌和浸润性导管癌。乳腺癌的发展过程复杂，涉及基因突变、细胞增殖失控等多个生物学机制。

乳腺癌的典型症状包括无痛性乳房肿块、乳头溢液(尤其是血性分泌物)、皮肤凹陷或橘皮样改变、乳头回缩等。很多乳腺癌病例在早期并没有明显的症状，这就强调了定期进行乳腺筛查的重要性。目前，常用的乳腺癌筛查手段包括乳房X线摄影(钼靶)、超声检查、磁共振成像(MRI)等。这些工具能够帮助医生发现肉眼不可见的小肿块或其他异常，为早期诊断提供依据。

一旦怀疑患有乳腺癌，医生通常会建议进一步的诊断测试以确认诊断并评估病情的严重程度。这可能包括活检(从可疑区域取样进行病理学检查)、影像学检查以及其他实验室检测。治疗方案的选择取决于癌症的分期、类型以及患者的整体健康状况。手术切除是乳腺癌治疗中最常用的手段之一，其他治疗方式还包括放射疗法、化学疗法、内分泌治疗和靶向治疗等。近年来，随着个性化医疗的发展，针对特定基因突变的靶向药物也逐渐成为乳腺癌治疗的重要组成部分。

无论是乳腺增生还是乳腺癌，都是值得我们关注的健康问题。了解两者之间的差异，不仅可以帮助女性更好地认识自己的身体，还能促进早期发现和及时治疗。保持良好的生活习惯，定期进行乳腺检查，对于预防和控制这两种疾病至关重要。同时，面对乳腺疾病时，积极寻求专业医生的帮助和支持，也是确保最佳治疗效果的关键。希望每一位女性都能重视自身健康，享受美好生活。◎