

揭秘便秘真相：成因、症状与日常调理全攻略

□杨双飞

便秘是现代社会中常见的健康问题之一,虽然它看似简单,但其成因复杂多样,长期存在会对生活质量和健康状况产生显著影响。本文将从便秘的成因、症状及日常调理三个方面进行科普,帮助大家更好地理解和应对这一问题。

一、便秘的成因

便秘的成因多种多样,主要包括以下几个方面:

- 饮食因素:**膳食纤维摄入不足是导致便秘的主要原因之一。膳食纤维能增加粪便体积,促进肠道蠕动,而饮食中缺乏新鲜水果、蔬菜和全谷物会直接影响肠道功能。此外,水分不足也会使粪便干燥,难以排出。
- 生活习惯:**缺乏运动、久坐不动会减缓肠道蠕动,增加便秘风险。不规律的作息时

和排便习惯,如长时间抑制排便欲望,也会干扰肠道的正常功能。

3. **药物因素:**某些药物,如止痛药(尤其是含有阿片类的)、抗抑郁药及降压药等,可能导致便秘。长期依赖泻药也会损伤肠道神经,使便秘问题更加严重。

4. **疾病因素:**肠道疾病(如肠易激综合征、肠梗阻)、代谢性疾病(如糖尿病、甲状腺功能减退)及神经系统疾病等,都可能引起便秘。

5. **心理因素:**焦虑、抑郁等心理问题可能影响肠道功能,导致便秘。

二、便秘的症状

便秘的主要症状包括:

- 排便困难:**需要用力或过度用力才能排便。

2. **粪便干燥、坚硬:**排出的粪便量较少,质地干燥,有时呈球状或颗粒状。

3. **排便频率减少:**每周排便次数不足三次。

4. **腹胀和腹痛:**由于粪便在肠道滞留,常伴随腹部膨胀感、胀气和腹痛。

5. **感觉不完全排空:**排便后仍有腹部不适感,感觉大便没有完全排空。

三、日常调理全攻略

1. **合理饮食:**增加膳食纤维的摄入,多吃全谷物、水果(尤其是带皮的)、蔬菜和豆类。同时,保持充足的水分摄入,每天至少喝1.5-2升水。

2. **规律运动:**进行适量的体育活动,如散步、慢跑、瑜伽等,可以促进肠道蠕动,加速排便。

3. **定时排便:**每天固定时间排便,如早餐后30分钟,此时胃结肠反射较强,有助于排便。

4. **避免憋便:**感到便意时及时排便,不要憋着。

5. **放松心情:**通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式减轻压力,有助于改善肠道功能。

6. **谨慎用药:**避免滥用泻药,如有需要,应在医生指导下使用。

7. **保持健康的生活习惯:**避免久坐、保持健康的体重、戒烟限酒等。

通过综合运用上述方法,大多数人都能有效缓解和预防便秘。便秘虽然普遍,但通过健康的饮食和生活方式,我们完全可以予以改善。如果便秘症状持续存在或加重,建议及时就医,寻求专业医生的帮助。

(作者单位:河北省清河县中医院)

解密分娩过程 带你了解分娩与剖宫产的异同

□杨晓欣 王傅英 陈立娟

分娩,作为女性生命中至关重要的一环,其过程充满了神秘与挑战。作为妇产科护士,我将带您深入了解自然分娩(顺产)与剖宫产这两种主要分娩方式的异同,以便您做出更加明智的选择。

自然分娩:顺应自然的伟大过程

自然分娩,也称为顺产,是指在没有外界干预的情况下,通过子宫收缩和产道扩张将胎儿顺利送出体外的过程。这一过程通常分为四个阶段:

1. **宫口扩张期:**此阶段从规律宫缩开始,宫颈管逐渐缩短,宫口逐渐扩张至全开。孕妇可能会经历较长时间的腹痛和腰酸,但这些都是正常现象,可通过深呼吸、放松肌肉等方

式缓解。

2. **胎儿娩出期:**当宫口开全后,胎儿在产道内继续下降并完成一系列适应性旋转动作,最终娩出。此过程需要医生或助产士的指导和产妇的正确用力。

3. **胎盘娩出期:**胎儿娩出后,子宫继续收缩,将胎盘从子宫壁上剥离并娩出。

4. **观察期:**产妇和新生儿在产房继续观察两小时,以确保母婴安全。

自然分娩的优点在于其符合人体生理规律,有助于刺激胎儿肺部的发育,增强免疫力,且对母亲身体的创伤小,恢复快。然而,自然分娩也存在产程长、疼痛明显及可能出现意外情况(如胎位不正、羊水栓塞)等缺点。

剖宫产:现代医学的守护选择

剖宫产,也称剖腹产,是一种通过手术切开腹壁和宫腔,直接从子宫中取出胎儿的分娩方式。它通常用于以下情况:

母体或胎儿存在疾病,如骨盆狭窄、胎儿过大、前置胎盘等,不利于自然分娩。紧急情况,如胎儿宫内窒息、胎盘早剥等,需要迅速取出胎儿。

剖宫产的优点在于能够迅速解决分娩难题,避免自然分娩中可能出现的突发情况,且手术过程中产妇不会感到分娩疼痛。然而,剖宫产也存在术后恢复期长、并发症风险增加(如感染、出血、盆腔粘连)及对母婴健康可能产生的长远影响(如新生儿呼吸窘迫综合征、

母体子宫破裂)等缺点。

异同对比与选择建议

自然分娩与剖宫产各有优缺点,选择哪种分娩方式应根据母婴的实际情况和医生的建议来决定。自然分娩更符合人体生理规律,对母婴健康益处多,但并非所有孕妇都适合。剖宫产则是一种有效的补救措施,能在紧急情况下保障母婴安全。

作为孕妇,您应充分了解分娩的相关知识,做好心理准备,并在医生的指导下选择最适合自己的分娩方式。同时,家人和医护人员的支持与陪伴也是顺利分娩的重要保障。

(作者单位:河北省石家庄市陆军军医大学士官学校附属医院)

血液透析患者的日常饮食注意事项

□杨兴建

血液透析作为肾脏替代治疗的一种重要方式,对于维持患者生命具有重要意义。然而,除了定期接受透析治疗外,患者在日常饮食中也需格外注意,以保证身体的营养需求和健康状态。以下是血液透析患者日常饮食需要注意的几个方面:

1. 低盐饮食

血液透析患者需严格控制盐的摄入量,每日应不超过3克,包括味精、醋、酱油等含盐调味品。高盐饮食会导致体内水分潴留,加重水肿和心脏负担,甚至引发高血压和心血管疾病。因此,患者应尽量避免食用咸菜、咸鸭蛋等腌制食品,保持饮食清淡。

2. 低水饮食

由于血液透析患者大多无尿或少尿,体

内水分不易排出,因此需严格控制水分摄入。患者应遵循“量出为入”的原则,即每日水分摄入量应等于前一日尿量加500毫升。在透析间期,体重增长不应超过2公斤,以免加重心脏负担和水肿。

3. 低磷饮食

高磷血症是血液透析患者的另一常见并发症,可能导致骨骼病变和心血管疾病。患者应控制含磷高的食物摄入,如红肉(猪肉、牛肉、鸭肉等)、豆制品和坚果类食品。在饮食中应尽量选择低磷食物,并适当补充降磷药物,如醋酸钙、碳酸钙等。

4. 优质低蛋白饮食

血液透析患者需适量摄入蛋白质以维持身体正常生理功能。建议每日蛋白质摄入量

为1.0-1.2克/千克体重,并选择优质蛋白质来源,如瘦肉、鸡蛋、牛奶和奶制品等。同时,应减少植物蛋白的摄入,如豆类及其制品,因为植物蛋白的代谢废物较多,可能增加肾脏负担。

5. 低脂、低糖饮食

血液透析患者应保持低脂、低糖的饮食习惯,以降低心血管疾病的风险。应减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入,如动物内脏、油炸食品等。同时,应控制糖分摄入量,避免过多摄入含糖饮料和甜食。多食用富含可溶性纤维的食品,如全谷类、蔬菜和水果等。

6. 补充维生素和矿物质

血液透析患者需关注维生素和矿物质的摄入,特别是钙、维生素B和维生素C等。

钙的来源包括奶制品、鱼类等;维生素B和维生素C则主要来源于新鲜蔬菜、水果和全谷类食物。适当补充这些营养素有助于维持身体健康。

结语

血液透析患者的日常饮食管理对于维持身体健康和延长生存期至关重要。患者应遵循低盐、低水、低钾、低磷、优质低蛋白、低脂低糖的饮食原则,并关注维生素和矿物质的摄入。同时,患者应与医护人员保持密切沟通,定期进行营养评估和调整饮食方案,以实现个体化的饮食管理。通过科学合理的饮食管理,血液透析患者可以更好地控制病情,提高生活质量。

(作者单位:四川省宜宾市第一人民医院)

手术麻醉与术后恢复

□任肖曼

在现代医学中,手术是治疗多种疾病的重要手段。然而,手术过程中的疼痛与不适常常让患者感到恐惧和不安。因此,麻醉技术的应用显得尤为重要。麻醉不仅能够有效降低手术过程中的疼痛感,还能帮助患者保持稳定的生理状态,为手术的顺利进行提供保障。然而,麻醉并非万能,术后恢复同样重要。

一、手术麻醉的基本原理与操作过程

麻醉的基本原理是通过药物作用,使患者的神经传导功能受到抑制,从而降低或消除手术区域的疼痛感。麻醉药物主要包括镇静剂、镇痛剂和肌松剂,它们通过不同的途径和机制发挥作用,共同实现麻醉效果。

手术麻醉的操作过程通常包括以下几个步骤:

1. **开放静脉输液:**为患者建立静脉通道,便于麻醉药物的输入和术中补液。

2. **面罩吸氧:**通过面罩为患者提供充足的氧气,以增加氧储备,确保手术过程中患者的氧供需求。

3. **麻醉诱导:**给予患者镇痛、镇静、肌松药物,使其逐渐进入麻醉状态。在此过程中,麻醉医生需要密切关注患者的生命体征,确保麻醉诱导平稳进行。

4. **气管插管与呼吸机辅助:**将气管导管插入患者气管中,连接呼吸机,以满足手术过程中的氧供需求。这一步骤有助于维持患者的呼吸功能稳定,防止因麻醉药物导致的呼吸抑制。

5. **麻醉维持与调整:**在手术过程中,麻醉医生需要根据患者的生命体征和手术需求,适时调整麻醉药物的剂量和种类,以维持适当的麻醉深度。

6. **麻醉苏醒:**手术结束后,麻醉医生会逐渐减少麻醉药物的用量,使患者逐渐苏醒。苏醒过程中,患者需要密切监测,以确保生命体征稳定。

二、术后恢复的关键因素与措施

术后恢复是患者从手术和麻醉状态逐渐恢复到正常生理状态的过程。这个过程涉及到

多个方面,包括伤口愈合、生理功能恢复、心理状态调整等。以下是一些关键因素与措施:

1. **饮食调整:**术后早期,患者应以清淡易消化的流食为主,如小米粥、鸡蛋汤等。随着恢复进程的推进,可适当增加含有优质蛋白的食物,如牛奶、瘦肉等,以促进伤口愈合和身体恢复。同时,避免辛辣、刺激性食物,以免加重胃肠道负担。

2. **休息与活动:**术后患者需要充分休息,避免过度劳累。根据手术类型和恢复情况,医生会制定相应的活动计划。适当的活动有助于促进血液循环,预防静脉血栓形成,加速身体恢复。

3. **伤口护理:**手术伤口需要定期换药,保持清洁干燥。患者应遵循医嘱,按时前往医院进行换药处理。同时,注意个人卫生,避免伤口沾水或受到其他污染物的侵扰。

4. **预防感染:**手术后患者的免疫力较低,容易感染。因此,患者需遵医嘱使用抗生素类药物预防感染。此外,注意观察伤口情况,如

出现红肿、疼痛等症状,应及时就医处理。

5. **心理调适:**手术和麻醉过程可能给患者带来一定的心理压力和焦虑情绪。因此,术后患者需要进行心理调适,保持积极的心态,相信自己能够战胜困难,顺利康复。

三、结语

手术麻醉与术后恢复是医学领域中的重要环节,对于患者的康复具有重要意义。通过了解麻醉的基本原理与操作过程、术后恢复的关键因素,我们可以更好地应对手术过程中的挑战,促进患者的顺利康复。同时,我们也应认识到医学的局限性和不确定性,在面对手术和麻醉时保持理性和乐观的态度,积极配合医生的治疗和建议,共同为患者的健康而努力。

总之,手术麻醉与术后恢复是一个复杂而精细的过程,需要患者、医生和家属的共同努力和配合。通过科学的治疗方法和细致的护理措施,我们可以帮助患者度过手术难关,实现早日康复的目标。

(作者单位:河北省正定县人民医院)