

改善老年人便秘的方法与建议

□ 丁仕艳

便秘,这种困扰着许多人的消化问题,尤其是老年人,更为常见。由于身体机能的衰退,老年人的肠道功能往往相对较弱,更容易出现便秘的情况。然而,通过合理的饮食调整、生活习惯改变以及适当的药物治疗,我们可以有效地改善老年人的便秘问题,让他们的生活更加健康、长久。

一、了解便秘

首先,我们需要了解什么是便秘。便秘通常指的是排便次数减少、排便困难和排便不尽感。一般来说,每周排便次数少于三次,且排便费力、粪便干结、排便不尽感等都属于便秘的范畴。

二、便秘的原因

老年人的便秘通常与肠道蠕动减缓、肠

道菌群失调、水分摄入不足等因素有关。随着年龄的增长,老年人的肠道蠕动能力下降,导致粪便在肠道内停留时间过长,水分被过度吸收,使得大便干燥、难以排出。此外,肠道菌群的失衡也可能影响肠道功能,导致便秘。

三、改善便秘的方法

1. 饮食调整:增加膳食纤维的摄入是改善便秘的重要手段。老年人可以选择富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类食物等。同时,适当的水分摄入也非常重要,足够的水分有助于软化大便,使其易于排出。

2. 适当运动:适量的运动可以促进肠道蠕动,帮助排便。老年人可以选择适合自己的运动方式,如散步、太极拳等。

3. 建立良好的排便习惯:规律的排便习惯有助于养成良好的排便习惯,使排便更加顺畅。建议老年人每天在相同的时间尝试排便,以促进肠道的正常蠕动。

4. 药物治疗:在某些情况下,药物治疗可能是必要的。对于轻度到中度的便秘,非处方药如轻泻药可能就足够了。然而,在选择任何药物之前,应咨询医生,确保药物适合您的健康状况。

四、健康更“肠”久的建议

1. 定期体检:定期体检可以帮助您及早发现潜在的健康问题,如肠道疾病等,从而更好地预防和治疗便秘。

2. 保持良好的生活习惯:充足的睡眠、规律的生活习惯、良好的心态等都有助于改善

便秘。避免过度劳累、精神紧张,这些都会影响肠道功能。

3. 合理搭配饮食:饮食应多样化,避免单一饮食,多摄入富含膳食纤维的食物。同时,多喝水,保持身体充足的水分。

4. 寻求专业帮助:如果便秘问题持续存在或加重,请及时就医,寻求专业医生的帮助。

总之,改善老年人的便秘问题需要我们从多个方面入手。通过合理的饮食调整、生活习惯改变以及适当的药物治疗,我们可以有效地改善老年人的便秘问题,让他们的生活更加健康、长久。让我们共同努力,为老年人创造一个更健康、更长久、更舒适的生活环境。

(作者单位:山东省青岛市西海岸新区第二中医医院)

产后人文关怀的重要性

□ 李辉茹

产后是一个女性生命中非常重要的阶段,也是女性身体和心理发生巨大变化的时期。在这个时期,给予产妇足够的关怀和支持,对于她们的身心健康和家庭幸福都有着重要的影响。本文将探讨产后人文关怀的重要性,以及如何提供这种关怀。

一、产后人文关怀的重要性

1. 促进产妇的身心健康

产后产妇的身体和心理都需要得到充分的关怀和支持。由于分娩的创伤和哺乳的需求,产妇的身体往往需要一段时间来恢复。同时,产妇的心理也需要得到足够的关怀和支持,以应对产后的种种变化,如角色转换、荷尔蒙变化等。这些变化可能会带来情绪上的波动和压力,如果得不到及时的关怀和支持,可能会影响到产妇的身心健康。

健康。

2. 建立良好的亲子关系

产后人文关怀也包括对婴儿的关注和支持。产后的婴儿需要得到足够的关注和照顾,以满足他们的生理和心理需求。此时,产妇和婴儿之间的互动和交流对于建立良好的亲子关系至关重要。通过给予婴儿足够的关爱和支持,可以帮助他们更好地适应新环境,增强安全感,促进他们的健康成长。

3. 促进家庭和谐与幸福

产后人文关怀不仅是对产妇和婴儿的关注和支持,也是对整个家庭的支持和关爱。在这个特殊的时期,家庭成员之间的支持和关爱可以增强家庭的凝聚力和幸福感。如果家庭成员能够给予产妇

足够的关怀和支持,帮助他们度过这个特殊的时期,那么整个家庭将会更加和谐与幸福。

二、如何提供产后人文关怀

1. 给予充分的休息时间

产妇在产后的恢复期需要充分的休息时间,因此应该尽量避免过度劳累和压力。家庭成员应该给予产妇足够的休息时间,尽可能地帮助她们承担一些家务劳动,让她们有足够的时间休息和恢复。

2. 提供营养均衡的饮食

产妇在产后的恢复期需要摄入足够的营养物质,以帮助身体恢复和哺乳。家庭成员应该为产妇提供营养均衡的饮食,确保她们摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质等营养物质。同时,也应该注意控制饮食的

量和频率,避免过度饮食和饥饿对产妇的身体造成不良影响。

3. 关注心理健康

产后产妇的心理变化需要得到足够的关怀和支持。家庭成员应该给予产妇足够的关爱和理解,帮助他们应对产后的种种变化。如果产妇出现情绪上的波动和压力,家庭成员应该及时给予支持和安慰,必要时可以寻求专业心理咨询师的帮助。

总之,产后人文关怀对于产妇的身心健康、建立良好的亲子关系以及促进家庭和谐与幸福都有着重要的意义。家庭成员应该给予产妇充分的关怀和支持,帮助他们度过这个特殊的时期。

(作者单位:中国人民解放军陆军军医大学士官学校附属医院)

急诊急救流程:从呼救到救治的全过程

□ 陈晓婷

急诊急救流程是指从患者呼救到得到有效救治的全过程。这个过程至关重要,直接关系到患者的生命安全。以下是急诊急救流程的详细介绍:

一、呼救阶段

1. 识别紧急情况:当遇到有人突然出现疾病发作或受伤时,首先要识别是否为紧急情况。如果确认是紧急情况,应立即拨打急救电话。

2. 拨打急救电话:在中国,拨打急救电话为120。在拨打急救电话时,清晰、准确地告知接线员患者的病情、所在地点和联系方式。

3. 起始评估:接线员会进行起始评估,询问患者的病情和需要哪种类型的紧急医疗服务。根据评估结果,调度员会指派相应的救护车。

二、救护车到达现场

1. 救护车调度:调度员会根据患者的病情和距离,合理安排救护车的路线和出车时间。

2. 救护车到达:救护车到达现场后,医护人员会进行快速评估,确定患者的病情,并立即开始急救措施。

3. 现场救治:医护人员会根据患者的病情,进行相应的急救操作,如心肺复苏、止血、骨折固定等。

三、转运到医院

1. 病情评估:在转运过程中,医护人员会持续评估患者的病情,并根据需要调整治疗措施。

2. 途中救治:救护车上的设备齐全,医护人员会利用救护车上的设备,对患者进行持

续的监测和治疗。

3. 抵达医院:到达医院后,医护人员会与医院的急诊科进行交接,确保患者得到及时、有效的治疗。

四、急诊科救治

1. 预检分诊:患者到达急诊科后,预检分诊护士会根据患者的病情,进行快速评估,并安排就诊顺序。

2. 急诊救治:医生会根据患者的病情,进行详细的检查和评估,并制定治疗方案。护士会根据医嘱,执行救治措施。

3. 检查与诊断:急诊科医生会进行必要的检查,如心电图、血液检查、影像学检查等,以确定患者的病因和病情。

4. 治疗与转科:根据患者的病情,医生会制定治疗方案,如药物治疗、手术治疗等。在

治疗过程中,根据需要,患者可能会被转至其他科室继续治疗。

五、后续跟进与治疗

1. 病房治疗:根据患者的病情,患者可能会被转入病房,继续接受治疗。

2. 康复治疗:对于一些需要康复治疗的患者,会进行康复评估,并制定个性化的康复计划。

3. 随访与复查:患者出院后,医生会安排随访和复查,以监测患者的病情和治疗效果。

总之,急诊急救流程是一个复杂而严谨的过程,涉及到多个环节和人员的协作。从呼救到救治的全过程,每一个环节都至关重要,直接影响到患者的生命安全。如果您在急诊急救过程中有任何疑问,请及时咨询专业医生。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院青县院区急诊科)

五个美白牙齿的方法

□ 芦琳 张帆 朱青

牙齿美白是日常生活中非常重要的一项内容,一口洁白整齐的牙齿不仅可以提升个人形象,还能增强自信。本文将介绍五个简单易行的方法,帮助你实现牙齿美白。

一、健康饮食

保持均衡的饮食对于牙齿美白非常重要。避免过多的色素沉着食物,如深色咖啡、茶、红酒等,尽量减少食用。此外,富含维生素C和抗氧化剂的食物,如柑橘类水果、草莓、蔬菜等,有助于保护牙齿健康。

二、定期刷牙

每天至少两次刷牙,使用软毛牙刷,顺着牙缝轻轻刷洗,以减少食物残渣和细菌。定期使用牙线清洁牙缝,并定期到牙医处进行口腔检查。

三、使用美白牙膏

市面上有许多具有美白效果的牙膏,可以尝试使用。但需要注意的是,尽管美白牙膏可能有助于牙齿美白,但它并不能永久性改变牙齿颜色。

四、使用天然牙齿漂白产品

一些天然成分如小苏打、柠檬汁等具有轻微的漂白效果,可以在刷牙时使用。但是需要注意的是,这些方法可能不会立即见效,需要持续使用一段时间才能看到效果。

五、定期洗牙

定期洗牙可以清除牙齿表面的污渍和牙石,帮助牙齿恢复原有的亮白。一般来说,每半年到一年可以到牙医处进行一次洗牙。以上就是五个简单易行的方法,可以帮

助你实现牙齿美白。需要注意的是,这些方法需要长期坚持才能看到效果。此外,养成良好的口腔卫生习惯对于维护牙齿健康非常重要。下面我们再为大家提供一些生活中实用的牙齿美白小技巧:

咀嚼香菜:香菜是一种天然的牙齿漂白剂。每天咀嚼香菜叶子可以去除牙齿表面的污渍,使牙齿变得更白。可以将香菜叶子放入口中像嚼口香糖一样将其慢慢咀嚼。

咀嚼无糖口香糖:无糖口香糖含有木糖醇成分,有助于清洁牙齿表面,去除食物残渣和细菌,使牙齿变得更白。建议每天咀嚼口香糖约20分钟。

喝柠檬水:柠檬汁中含有丰富的维生素C,有助于美白牙齿。可以在饭后用柠檬水漱

口,或者将柠檬汁涂抹在牙齿上轻轻摩擦,有助于去除污渍和使牙齿变得更白。

使用醋漱口:醋中含有乙酸成分,有助于去除牙齿表面的污渍和色素沉着。可以在饭后用醋漱口,或者将醋和水混合后漱口,有助于使牙齿变得更白。但需要注意的是,醋漱口可能会对口腔黏膜造成刺激,因此不建议长期使用。

总之,以上这些小技巧可以帮助你实现牙齿美白,但需要注意的是,这些方法需要长期坚持才能看到效果。同时,养成良好的口腔卫生习惯和定期到牙医处进行检查也非常重要。最后,祝愿每个人拥有一口洁白整齐的美丽牙齿!

(作者单位:河北医科大学第二医院)