

不容忽视的老年人腹泻

唐金莲

昆明市第一人民医院星耀医院 650204

【中图分类号】R57

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 03-073-02

由于老年人年龄的增长,机体的各项器官和功能都出现了衰退的情况。因为胃肠道的功能逐渐的下降,一旦患者患有腹泻疾病,即使能够恢复,但是相较于年轻人来说恢复的速度还是比较慢的,再加上如果老年患者同时合并伴有糖尿病和高血压以及心脏病等就会诱发患者出现更加严重的情况,所以预防腹泻是非常重要的,避免由于腹泻而增加患者出现其他严重疾病。

一、腹泻的发生原因

由于年龄的不断增长,人体的免疫能力就会出现降低的现象,同时自身的抵御细菌和病毒的能力也会降低,而这时病毒和细菌就会趁机进入到人体内。对于患有中风、糖尿病以及动脉硬化等疾病的老年患者,这些疾病都会降低胃肠道的动力,会给细菌的繁殖创造非常有利的条件,再加上患有慢性疾病的患者由于长期服用药物,特别是抗生素的药物也抑制了肠道的有益菌群的生长,而这种情况就会导致原来存在于肠内以及毒力非常强的细菌大量的进行繁殖,从而引发腹泻的情况;除此之外,还有季节性的原因,例如新鲜的蔬菜和水果,有大部分人是因很好吃而忽略了摄入的量,为了满足口福而大量的吃水果和蔬菜,从而导致腹泻的发生;在食用蔬菜和水果时,如果没有清洗干净,也容易导致出现腹泻;因为老年人比较细心,不愿意浪费食物,天气变热的时候,由于食物放得过久,扔掉又觉得可惜,而这些变质的食物就会导致患者出现腹泻的情况,甚至还会出现食物中毒;此外,天气热还会降低人们的食欲,由于饮食不规律,就容易出现急性肠胃炎而引起的腹泻情况。

二、腹泻对老年人带来的损害

对于老年人群来说,腹泻带来的损害非常大,这主要是因为老年患者当发生急性腹泻的时候,很容易造成患者出现低血糖以及心脑血管疾病等并发症的情况。再加上由于腹泻时会流失大量的水分,导致患者处于脱水的状态,而这时血流量也会减少,血液的粘稠度就会增加,而血流的速度又比较缓慢,所以还会形成血栓堵塞患者的血管。对于腹泻的老年患者可以通过补充钠、钾、钙、镁等去维持血液的酸碱平衡以及神经传导的功能和心跳的节律,避免造成心律失常的情况。腹泻还会降低老年患者的食欲,由于腹内没有摄入足够的食物,就没有办法去分解体内所贮藏的肝糖原,会引起血糖降低,老年患者就会表现出心悸、面色苍白、出汗和晕厥等低血糖的症状。因此,一定要注意,当老年患者出现腹泻的时候不能够掉以轻心,需要立刻就近治疗。

三、防治腹泻

1. 改善个人卫生

首先,应该通过改善个人的卫生习惯,有效的做到防止病毒侵入。一定要注意在饭前便后要洗手,在进食蔬菜和水果以及凉拌菜的时候,一定要进行清洗,也可以在凉拌菜中

加入生蒜来起到预防的作用。

2. 不吃变质的食物、不喝生水

日常生活当中尽量不要吃剩菜和剩饭,也不要吃冰箱里冷冻以及保鲜非常久的肉制品。对于胃肠道功能非常弱的患者来说,当食用冰箱里的水果时,应该先将水果拿出来,等到水果恢复到常温以后再洗净食用。此外,还应该避免冰激凌或者冷饮的摄入,尽量做到少吃或者是不吃。这主要是因为低温会对患者的胃肠起到刺激的作用。

3. 注意食用海鲜食物

海鲜食品在烹制过程中,为了能够保存原有的鲜味和口感,所以加热的时间通常都比较短,也正是因此,即使非常新鲜的海鲜也会有一只、两只出现变质的情况,从而导致患者发生腹泻。但是也有部分老年患者由于对于海鲜食物不耐受,也会引发腹泻。

4. 注意防蝇和灭蟑螂

苍蝇和蟑螂都属于传播病菌的动物,所以应该注意苍蝇和蟑螂。

5. 避免暴饮暴食或者出现不良情绪

老年患者在日常生活中应该避免出现过度劳累的情况,做好保暖的工作,不要受凉。在饮食方面切忌不应该暴饮暴食,需要保持少食多餐的原则,尽量不要吃生冷、辛辣以及变质的食物。同时老年患者在生活中也应该保持非常乐观和积极的心理状态,避免发生情绪低落的现象,因为不良的心理情绪也是会影响到患者的胃肠道功能的,所以保持良好的心理状态是非常重要的。

6. 腹部不适时可服用的药物

如果老年患者突然感受到腹部不舒服,特别是出现了肠鸣等腹泻的症状,这时可以自行服用乳酸菌素片或者是整肠生等药物进行处理,即使出现腹泻的症状也是可以服用的。其他药物则需要根据专业人员的指导下进行服用。

7. 发热时及时就医

当老年患者出现发热的症状时,一定要及时到医院进行治疗,因为发热是预示着细菌造成肠道出现感染的情况,这种情况对于患有慢性疾病的老年患者来说非常的不利。在到医院进行治疗的时候需要先化验患者的血常规和大便,如果患者的白细胞出现增高的情况,一般是采取抗菌药物进行治疗的。一定要注意,不能够自行去服用各类抗生素药物,一定要在专业医生的指导下进行服用。如果老年人发生高热情况,但是并没有出现腹泻的现象,这种情况很可能是中毒性菌痢,也应该及早治疗。

8. 观察大便的颜色

有部分老年患者的腹痛症状并不明显,同时稀便的次数也不多,但是会有发热的症状,这时应该小心阑尾炎等疾病。

(下转第74页)

早查早治，肺癌并不可怕

刘 嘉

成都市第四人民医院 610036

【中图分类号】R73

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 03-074-01

肺癌是目前在临床上非常常见的一种恶性肿瘤疾病之一，在我国每年大约有 65 万的发病人群，且死亡率高达了 52 万，根据相关的数据发现，我国男女患有肺癌的几率为 20.3%：15.9%，死亡率为 23.39%：17.7%。其实早期肺癌并没有非常明显的症状，大多数的患者也没有及时进行意见以及就诊，所以导致患者在院接受治疗的时候，都已经处于肺癌晚期了，而且生存率在 5 年的也就只有 16%。如果对肺癌疾病早期进行诊断以及采取针对性的治疗，就可以大大的提升治疗的效果，并且还可以延长肺癌患者的生存时间。

一、肺癌的临床症状

肺癌其实在日常生活当中是很难发现的，因为肺癌在早期的时候并没有非常明显以及特异性的症状，只有疾病发展到一定程度的时候才会出现咳嗽、咳痰以及咯血、胸闷、气短、胸痛以及声音嘶哑、食欲缺乏和体重减轻、发热等，其中相对于比较特殊的症状应该就是中晚期的时候，肺癌会转移到淋巴结、侵犯血管和转移其他的部位而出现其他的症状，如上腔静脉阻塞综合征。肺部出现肿块或者是淋巴结肿大，压迫喉返神经从而引起出现声音嘶哑的现象，压迫到交感神经则会导致患者出现患侧眼睑下垂、瞳孔缩小以及眼球内陷的情况，同时同侧面部和胸部会出现少汗或无汗；当出现脑转移的时候，患者会出现头痛、头晕、恶心以及呕吐和四肢抽搐、肢体活动障碍的现象；出现颈部淋巴结转移的时候会导致患者出现颈部淋巴结肿大的情况；当出现骨转移的时候，会导致患者全身多处骨痛，同时伴有杵状指手指，手指末端像吃饭的勺子一样，称之为勺状指。

二、高危人群的防护措施

吸烟是导致患者患有肺炎的最重要的一个因素。经过研究发现，在烟草中有 300 多种化学的物质，其中 40 多种化学物质是致癌剂，会激活癌基因，抑制癌基因的失活，导致发生肺癌疾病。并且长期吸烟还会破坏支气管粘膜上皮细胞，诱发患者癌变的可能。除了吸烟会导致患者出现肺癌的可能

以外，从事职业以及生活的环境等都会引发肺癌。经过不断的研究发现，大约 10% 的肺癌患者都是因为长期接触沥青、石油、石棉等；金属类铬、铜、锡等；放射性物质铀、镭等，都会诱发肺癌。所以一定要加强进行防护。

三、肺癌的筛查

肺癌的筛查是指对没有相关症状的人进行检查。由于肺癌在出现症状之前会有肺外转移的情况，所以对肺癌进行早期的诊断以及有效的筛查，可以挽救患者的生命。以往的胸片和痰的定期细胞学检查（即显微镜下痰中脱落的细胞）对肺癌的诊断效果并不是非常的明显，对患者治愈的机会也没有很大的影响，包括吸烟者等高危人群。而目前临床上最新的 X 线路技术，被称为低剂量螺旋 CT，成功的对吸烟者和有吸烟史的肺癌患者进行诊断。低剂量螺旋 CT 检查的照射剂量是普通螺旋 CT 的 50%～60%，低于普通的 X 胸片和胸部透视的照射剂量，对于患者的机体更加的安全。

四、肺癌的治疗方法

目前临床上对于患有肺癌的患者主要是采用手术以及化疗和分子靶向治疗、免疫治疗和介入治疗、中药治疗。

肺癌可以根据病理组织类型分成非小细胞肺癌和小细胞肺癌；前者又分为腺癌、鳞癌和大细胞癌；肺癌的临床分期分为 I、II、III 和 IV 期。在对肺癌的患者进行治疗的时候，需要根据患者的分期和病理组织类型来选择合适的治疗方法。经过调查发现，肺癌的患者手术后的生存期在 3 年的是 40%～60%；生存期在 5 年的为 50%；手术的死亡率低于 3%。因此，肺癌越早期治疗，效果就越好。

五、肺癌的预防

首先就是一定要戒烟，避免室内污染。对于有职业暴露的高危人群一定要做好个人的防护，在日常的饮食当中要多吃一些新鲜的蔬菜和水果，避免经常外出就餐或食用路边摊劣质油炸类的食物。此外，在日常的生活当中，一定要学会自我调节情绪，保持非常乐观的心理状态对自身的健康非常的重要。

（上接第 73 页）

当老年患者出现腹泻的时候，一定要观察患者的大便颜色，当出现黑色的稀便时一定要小心，这种情况可能并不是腹泻，而是便血。

9. 注意隔离

在与出现腹泻的患者进行接触时一定要注意隔离，避免病毒性腹泻以及菌痢等疾病的传染，同时也要防止腹泻患者和其他人的接触，避免传染。

四、老年腹泻的治疗三原则

1. 维护身体水电解质的平衡

由于老年患者的身体比较虚弱，再加上频繁的腹泻，很容易导致患者出现失水和食欲不佳的现象，这种情况会严重的威

胁到患者的生命安全，所以一定要及时的补充水电解质，如果老年患者出现了虚脱的症状，一定要立刻到医院进行静脉补液。

2. 及时进行针对性的治疗

对于老年腹泻的患者来说，一定要多加注意，一定不能忽视，不要认为只是简单的腹泻而去耽误最佳的治疗时间，这种情况只会让腹泻越来越严重，甚至还会威胁到患者的生命安全。

3. 预防

对于老年人的腹泻一定要以预防为主，避免吃剩饭剩菜，天气良好时可以多到户外进行有效的运动，同时也可以服用一些利于消化的酶制剂和乳酸菌制品，维护肠道的正常菌群。还应该注意的，在日常生活中避免受凉、受风寒，做好保暖工作。