

入秋后科学应对脾胃闹情绪

夏秋交替是腹泻高发期,而老年人脾胃本就虚弱,经过夏天冷饮、空调的“双重消耗”,再遇上秋凉突袭,很容易出现脾胃功能紊乱,盲目吃止泻药反而会“闭门留寇”,只有辨证调脾、温阳祛湿,才能从根源解决问题。



缓补养脾

75岁的赵德顺只要一到换季,肯定会闹肚子,这个毛病已经跟着他五六年了。每次腹泻都不厉害,就是大便不成形,一天两三次,吃点凉的、油腻的就加重,平时总觉得乏力,没胃口,吃一点东西就觉得饱了。

今年入秋后,赵德顺泻得比之前都厉害,还总觉得肚子坠得慌,浑身没劲,连下楼遛弯的力气都没有。

医生说他是典型的脾虚泄泻,是长期脾胃虚弱导致的,夏天的时候吃凉的、吹空调,把脾伤得更厉害了,一到换季,脾胃适应不了温度的变化,就会发作。

很多老年人的换季腹泻都是反反复复的,这就是脾虚导致的,脾的运化功能弱了,稍微受点凉、吃点不好消化的,就会腹泻,这种情况不能只止泻,得慢慢把脾补起来,才能断根。

医生给赵德顺开了参苓白术散,让他坚持吃,同时让他每天喝山药茯苓小米粥,没事就按揉足三里、神阙、天枢这三个穴位,每次每个穴位按揉5分钟,一天两次,还叮嘱他不要吃凉的,注意腹部保暖。

赵德顺坚持调理了三个月,不仅腹泻好了,之后天气转凉,他也没再闹肚子,胃口也好了,吃饭香了,身上也有劲了,每天都能下楼走好几圈。“我这老毛病这么多年了,没想到调了三个月就好了,原来根本不是肠道的问题,是脾虚啊。”赵德顺感慨地说。

医生提醒,脾虚的老年人平时一定要注意养护,不要过度劳累,保持情绪稳定,少吃生冷、油腻的食物,可以经常吃点健脾的食物。夜间睡觉用薄被盖住脐腹,避免空调风口直吹腰腹,早晚出门备件薄外套护住肚子。冰饮、冰西瓜、生食凉菜尽量少吃,不要空腹吃寒凉瓜果。寒湿便溏者可日常饮用生姜红枣水。

本报记者 李由

冰饮伤脾

67岁的张秀兰爱在家研究美食,她总爱熬绿豆汤放冰箱里冰着,傍晚遛弯回来喝上一碗。立秋后,张秀兰就开始闹肚子,每天早上五点多钟,肚子就咕噜咕噜响,拉出来的都是水样便,一天要跑三四次,肚子摸上去总是凉冰冰的,敷个热水袋就会舒服很多。

一开始张秀兰以为是吃坏了东西,自己在家找了止泻药吃,吃了两天确实不泻了,可药一停,立马又开始拉,而且总觉得身上沉,饭都不想吃,嘴里面发黏,舌苔白乎乎的一层。

她去中医院问诊,医生表示她是寒湿堵在脾胃里了,属于典型的寒湿内盛型泄泻,光吃止泻药没用,得把寒湿排出去才行。夏天她总喝冰绿豆汤,脾阳早就被冻得虚弱了,加上她晚上总开着空调睡觉,寒气钻进肚子里,立秋后早晚一凉,寒加湿凑到一起,脾胃运化不动,水湿直接从肠道排出去,就会出现晨起腹泻、大便清稀的症状。而且止泻药只是把肠道“收住”了,寒湿还留在体内,一停药自然就会反复。

医生给她开了藿香正气散,让她每天温着喝,同时配合神阙穴隔姜灸,把姜片扎上小孔放在肚脐上,用艾条熏,每次20分钟,一天两次。她回家按这个方法做了三天,肚子就不怎么疼了,大便也慢慢成形了,坚持了半个月,腹泻的毛病完全好了,胃口也回来了,身上也有劲了,又能去跳广场舞了。

“我以前总觉得冰的喝着舒服,没想到把脾胃伤成这样,以后可再也不敢贪凉了。”张秀兰现在逢人就说,入秋之后可不能再像夏天一样吃冰的了,肚子一定要注意保暖。

剩菜慎食

79岁的宋桂英剩菜剩饭从来舍不得扔,放在冰箱里第二天热热再吃。拌了凉拌黄瓜,她舍不得扔,就放在冰箱里,第二天中午拿出来直接吃了。

当天下午,宋桂英就开始闹肚子,拉的都是黄绿色的稀便,还肚子疼,一天拉了四五次。家人要带她去医院,她说:“不就是吃坏肚子了吗,吃点止泻药就好了。”自己在家吃了蒙脱石散,果然第二天腹泻稍微好了一点,家人也就没当回事。

过了一天,宋桂英不仅腹泻,还发烧,站不住,精神头差,小便量也少。家人赶紧把她送到了医院。

医生检查后发现,宋桂英这是吃了变质的隔夜凉菜引发的湿热泄泻,她本身有高血压、糖尿病、冠心病,腹泻导致她脱水、电解质紊乱,随时可能诱发心衰、肾衰,情况非常危险,直接被送进了ICU。

“老年人肠胃功能弱,免疫力差,隔夜凉菜里很容易滋生细菌,吃了之后就会引发肠道感染,属于湿热泄泻,表现为大便黄稠腥臭、肛门灼热、口干,严重的还会发烧。”主治医生说,宋桂英年纪大,基础病多,普通的腹泻对她来说都可能是致命的。经过十几天的精心救治,宋桂英才终于转危为安,康复出院。

现在宋桂英说:“可别舍不得那点剩菜,真吃出病来,花的钱可比那点剩菜贵多了,遭的罪就更不用说了。”

夏秋季节温度高,凉菜很容易变质,老年人一定要注意饮食卫生,最好不要吃隔夜的凉拌菜,剩菜也一定要充分加热之后再吃,如果出现腹泻伴随发烧、腹痛剧烈的情况,一定要及时就医,别自己在家硬扛。

秋膘慎贴

72岁的李伟觉得夏天吃得清淡,秋天得补一补,冬天才能有个好身体。今年立秋刚过,儿子就给他买了酱牛肉、肘子,李伟连着吃了三天,每天都吃不少肉,还喝了白酒。

结果第四天,李伟就开始拉肚子,肚子胀得鼓鼓的,不停嗝气,打出来的嗝都是酸馊味,一闻到油味就恶心,连饭都吃不下了。

李伟自己在家吃了助消化的药,可还是泻了两天,浑身没劲,走路都打晃。他赶紧去了医院,医生告诉他,这是典型的伤食泄泻,就是吃太多油腻的东西,脾胃消化不动了。

夏天大家都吃得比较清淡,脾胃的运化能力也比较弱,立秋之后一下子吃太多油腻、高蛋白的食物,脾胃根本负担不了,就会出现积食,导致腹泻。很多老年人都有贴秋膘的习惯,但进补一定要循序渐进,不能一下子吃太多大鱼大肉,反而会伤了脾胃。

医生给李伟开了保和丸,让他最近几天饮食清淡,只喝点小米粥、吃点面条,别吃肉,同时教他顺时针按摩腹部,每次15分钟,一天两次,帮助肠道蠕动。

李伟按这个方法调理了一周,腹泻就好了,肚子也不胀了。他现在说起贴秋膘就摆手:“什么贴秋膘啊,适合自己的才是最好的,年纪大了,脾胃弱,可不能瞎补,清淡点比什么都强。”

老年人贴秋膘不要着急,初秋的时候最好先吃点容易消化的健脾食物,比如山药、茯苓、小米、白扁豆这些,先把脾胃调理好了,再适当增加营养,不要一开始就大量吃油腻的肉类,反而会给脾胃造成负担,调养脾胃宜循序渐进,日常可熬煮山药小米粥、白扁豆茯苓汤。