2026年10月15日 星期四 老年日报

执行主编:刘琳佳 责任编辑:李由 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

用力排便 暗藏夺命风险

近日,72岁的王龙因如厕时憋气用力排便,突发剧烈胸痛当场晕倒,被家人紧急送往医院抢救。很多老人常年受便秘困扰,习惯用力屏气排便,自以为只是费力、无伤大雅,殊不知这个看似平常的小动作,是诱发心脑血管急症的隐形杀手。



排便暗藏致命心血管危机

老年人血管机能退化,用力排便的危险程度远超剧烈运动,必须摒弃错误如厕习惯,守住老年安全底线。

人们用力排便时不自觉地屏气发力,会给心血管系统带来冲击,对老年人尤为凶险。用力排便所带来的身体压力是突发、剧烈且集中的,短时间内会造成身体多项生理指标急剧波动,给心脏和血管带来严峻考验。

在用力屏气的瞬间,人体胸腹腔压力会骤然飙升,直接导致心脏泵血阻力大幅增加,心肌耗氧量急剧上升,心脏负荷瞬间达到峰值。与此同时,胸腔高压还会阻碍全身静脉血液回流至心脏,造成心脑短暂供血不足,由此形成"心脏高负荷、脏器供血不足"的危险状态。对于年轻人来说,血管弹性较好,心脏代偿能力强,短暂的压力波动之后身体可以快速恢复,一般不会产生明显不适。

步入老年后,人体血管逐步硬化,血管管腔出现不同程度狭窄,心肌功能随之减弱。不少老年人同时患有高血压、冠心病、高血脂等多种基础疾病,血管十分脆弱。当排便引发胸腹腔压力骤然改变时,血管内壁附着的硬化斑块易发生脱落,脱落的斑块随血液流动,可能堵塞心脑血管;压力骤升也有可能直接造成血管破裂,进而诱发急性心肌梗死、脑卒中、恶性心律失常等危重疾病,情况严重时可直接引发猝死。

不少中老年患者突发心脑血管急症,发病诱因都与用力排便密切相关。

掌握老年安全如厕方案

不少老年人如厕时有反锁房门的习惯。倘若老人如厕时突然感到胸痛、头晕、心慌,身体迅速失去行动能力,反锁的房门会直接阻碍家人第一时间开展施救。

想要规避如厕诱发的心脑血管风险,养成科学的排便习惯尤为关键。老年人尽量培养规律排便的生物钟,可以优先选择早餐后15-30分钟如厕。进食之后肠胃会自然调动起来,蠕动更加活跃,此时排便更加顺畅,无需过度使劲。严格控制单次如厕时间,不要超过5分钟。切忌如厕时玩手机、看报纸,很多老年人如厕时分心,不知不觉久蹲久坐,不仅易加重痔疮,下肢血液循环受阻,还会加重心脏负担,增大发病隐患。

调理好便秘,才是规避如厕风险的核心。日常饮食上,中老年朋友应当坚持清淡饮食,有意识地多吃芹菜等绿叶蔬菜、粗粮以及新鲜果蔬,充分补充膳食纤维;每天保证1500-2000毫升的饮水量,充足水分能够软化粪便,促进肠道蠕动,减少排便阻力。在身体条件允许的前提下,坚持散步、打太极拳这类温和舒缓的有氧运动,以此改善肠胃蠕动功能。

出现便秘之后切忌盲目、长期自行服用泻药,不少老人为了通便频繁吃泻药,久而久之容易产生强烈的药物依赖,还会直接损伤肠道机能,反而加重便秘。

居家简单按摩 帮肠道"动起来"

长期久坐、膳食纤维摄入不足,会导致便秘困扰。频繁大便干结、排便费力、三四天排便一次,不仅让人腹胀难受、口气加重,体内毒素堆积,还会影响新陈代谢,老年人用力排便更存在心脑血管风险。简单易学的腹部按摩是改善功能性便秘安全有效的方法,坚持操作就能有效促进肠道蠕动、缓解排便困难。

正确的通便按摩手法十分简单,适合各个年龄段人群。平躺放松身体,双手重叠放在腹部,以肚脐为中心,顺时针缓慢画圈按摩。顺时针方向贴合结肠走向,能够顺着肠道蠕动方向推送粪便,每次按摩5分钟至10分钟,力度轻柔适中,以腹部微微发热为宜,早晚各做一次。

切忌逆时针按摩,反而容易打乱肠道节律,加重腹胀便秘。晨起空腹或睡前是按摩最佳时段,按摩前可先喝一杯温水,软化粪便、唤醒肠道,效果更佳。

轻柔按压小腹两侧,也能辅助刺激肠道蠕动。按摩贵在坚持,同时配合规律作息、多吃果蔬粗粮、适度运动,养成定时排便习惯,减少憋便行为。

多喝水能治便秘?

不少人默认"多喝水就能治便秘",饮水不足确实是便秘诱因,但便秘后盲目猛灌水,并不能"冲通"肠道,只有科学补水、综合调理,才能真正养护肠道、改善便秘。

如今,便秘已不再是老年人专属问题,久坐上班族、青少年、老年人都是高发人群。上海一项针对4969名学生的调查显示,青少年慢性便秘患病率达13.95%。临床中,多数便秘患者都存在饮水不足、膳食纤维摄入少、久坐不动等问题,却常将便秘简单归因为上火、熬夜,盲目服用清火茶、泻药,导致症状反复,甚至产生药物依赖。

临床上不同人群的便秘诱因各有不同。28岁的上班族小林长期久坐加班,每日饮水量不足300毫升,常年靠汤水、饮料补水,缺乏运动,逐渐形成慢性便秘,三四天才排便一次,大便干硬、腹胀坠胀,自行调理后反复难愈。73岁的王女士为避免夜尿、保证睡眠,刻意控水,每日饮水不足500毫升,果蔬摄入极少,半年内排便频次骤降,不仅大便干结,还出现腹胀、食欲减退等问题。

肠道并非可直接用水冲洗的管道,便秘成因复杂,肠道传输缓慢、盆底功能障碍、体质差异、作息饮食等,都会引发便秘。阴虚肠燥者易大便干结、口干舌燥,而气虚、阳虚人群本身排便无力,一次性大量饮水,尤其是冰水,反而会加重腹胀、损伤脾胃,加剧便秘问题。因此,便秘后猛灌水不仅无效,还可能适得其反。针对肠道养护,医生给出科学调理方案。

首先补水遵循"足量分次、少量多次"原则,切勿一次性猛灌,老年人口渴感知弱,需主动补水,心肾疾病患者遵医嘱控制饮水量。

其次优先饮用白开水、淡茶,摒弃奶茶、含糖饮料。补水需搭配膳食纤维,多吃蔬菜、粗粮、豆类,纤维结合水分才能软化粪便,只补纤维不喝水易加重腹胀。

日常坚持快走、拉伸等温和运动,避免久坐,助力肠道蠕动。便秘调理不能一刀切。阴虚肠燥者可多喝温水、搭配银耳、百合润燥;气虚乏力者无需强行大量饮水,可通过腹部按摩、中医艾灸调理。多喝水是预防便秘的好习惯,而非通便特效药。

本报记者 李由

健康广角

拍打腹股沟能健脾吗

在社交平台,不少网友分享"拍打腹股沟健脾"的方法:站立,双脚分开,与肩同宽,全身放松,用掌心轻轻拍打腹股沟,每次5分钟,每天1次,并称"坚持一段时间就能感受到变化"。

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院中医科副主任中医师包斐丰表示,拍打腹股沟有一定的健脾功效,但并非人人适合,更要注意方法。"腹股沟就是我们俗称的'大腿根',位于腹部与大腿根部连接的褶皱处。"包斐丰介绍,多条与脾胃功能密切相关的重要经络,都从腹股沟经过或始于此处。

包斐丰解释:"现代人大多久坐,腹股沟部位气血容易瘀滞,经络不通可影响脾胃功能,使人出现腹胀、消化不良、乏力等症状。"

拍打腹股沟的原理是通过物理刺激疏通经络、促进气血运行,打通脾胃运化的"堵点",从而达到健脾和胃的目的。"就像疏通堵塞的水管一样,气血通畅了,脾胃功能自然会慢慢改善。这种方法适合久坐上班族、消化不良人群。"包斐丰提醒,操作时需用虚掌轻轻拍打,以局部微微发热、无疼痛感为宜,避免用力过猛损伤身体。

以下几类人群不适合拍打腹股沟:有出血性疾病、严重糖尿病、皮肤破损或炎症的人群;经期、妊娠期女性;体质虚弱,有心脏病、高血压人群;长期服用抗凝药的人群。此外,有血管斑块的人群也不适合拍打腹股沟,此处有股动脉,操作不慎可能导致血栓脱落,引起严重后果。

李煦