

## 肠道健康密码：如何保持肠道畅通

向灵敏 重庆市永川区人民医院

在人体这个精密的“工厂”里，肠道堪称“营养加工车间”与“垃圾处理站”，它不仅负责消化吸收食物中的养分，还承担着排出代谢废物的重要职责。一旦肠道“堵车”，便秘、腹胀等问题便会接踵而至，长期下来还可能影响免疫力。其实，保持肠道畅通并非难题，掌握以下健康密码，就能让肠道轻松“动”起来。

### 一、吃对食物，给肠道添动力

(一)足量膳食纤维不可少。膳食纤维是肠道的“天然清道夫”，它分为可溶性和不可溶性两种。不可溶性纤维能增加粪便体积，刺激肠道蠕动，就像给肠道装上“助推器”；可溶性纤维则能吸收水分，让粪便更柔软，减少排出阻力。日常饮食中，全谷物、燕麦、玉米等主食是纤维大户，蔬菜里的芹菜、菠菜、西兰花，水果中的苹果(带皮吃)、猕猴桃、火龙果也都是优质来源，建议每天摄入25-35克膳食纤维。

(二)补充水分激活肠道活力。膳食纤维需要吸收水分才能发挥作用，若水分不足，纤维会在肠道内干结，反而可能加重便秘。成年人每天应保证1500-2000毫升的饮水量，白开水、淡茶水都是不错的选择。喝水时建议少量多次，避免一次性大量饮水增加肾脏负担，晨起空腹喝一杯温水，能更快唤醒沉睡的肠道。

(三)合理搭配有益肠道菌群。肠道内的菌群平衡直接影响消化功能，有益菌数量充足才能维持肠道环境稳定。平时可以多吃一些富含益生菌的食物，如无糖酸奶、发酵乳、泡菜等，为肠道补充“好帮手”。同时，洋葱、大蒜、芦笋等含有益生元的食物，能为有益菌提供“食物”，促进其繁殖，让肠道菌群更有活力。

### 二、养成习惯：让肠道有规律

(一)固定排便时间形成条件反射。肠道也有自己的“生物钟”，晨起或餐后是肠道蠕动最活跃的阶段，此时排便更易成功。每天固定时间坐在马桶上，即使没有便意也坚持5-10分钟，久而久之就能形成条件反射，让肠道养成规律排便的习惯。排便时要集中注意力，避免玩手机、看书等分散精力的行为，以免干扰排便信号。

## 胃肠肿瘤患者的术后生活指南

张菲 重庆市永川区人民医院

胃肠肿瘤手术的完成并不意味着治疗的终点，而是康复旅程的新起点。胃肠作为人体重要的消化吸收器官，术后功能的恢复需要科学地护理与耐心地调养。很多患者术后会陷入饮食迷茫、不敢活动、情绪焦虑等困境，这些都可能影响康复进程。这份术后生活指南，将为胃肠肿瘤患者的康复之路提供实用指引。

### 一、饮食调理：循序渐进，滋养胃肠

(一)术后初期：流质到半流质的过渡。术后胃肠功能处于休眠状态，饮食需从最简单的流质开始，让胃肠逐渐“苏醒”。术后1-2天可尝试温开水、米汤、稀藕粉等无渣流质，每次少量多次，避免一次摄入过多引发腹胀。3-5天后若没有不适，可过渡到半流质饮食，如蒸蛋羹、烂面条、蔬菜泥、水果泥等，食物要煮得软烂细嫩，温度控制在37℃左右，接近体温更利于胃肠接受，同时严格避免油腻、辛辣及产气食物。

(二)恢复期：软食到普食的衔接。术后1-2周，胃肠功能逐渐恢复，可从半流质过渡到软食。选择软米饭、鱼肉泥、豆腐、煮软的蔬菜等食物，注意将食物切小煮透，减轻胃肠消化负担。这个阶段要遵循“少食多餐”原则，每天安排5-6餐，每餐七八分饱即可。避免食用过硬、过冷、过甜的食物，比如坚果、冰饮、蛋糕等，这些食物可能刺激胃肠黏膜，影响恢复。

(三)长期管理：均衡营养，规律进餐。术后1个月左右，若胃肠功能良好，可逐步向普食过渡，但仍需以清淡、易消化、营养均衡为核心。保证优质蛋白摄入，如瘦肉、鱼虾、鸡蛋、牛奶等，帮助身体修复组织；多吃新鲜蔬果补充维生素和膳食纤维，但要避免粗纤维过多的食物，可将芹菜、韭菜等煮熟后食用。

### 二、运动康复：量力而行，激活体能

(一)术后早期：床上活动防血栓。术后卧床期间不能完全不动，适当的床上活动能预防下肢血栓和肺部感染。术后第1天可在医护人员协助下进行翻身、活动脚腕，比如勾脚、伸脚动作，每次10-15分钟，每天3-4次。术后3-5天，若体力允许，可尝试坐起，在床边短暂停留，逐渐增加坐起时间，为下床活动做准备，活

## 老人跌倒易骨折？这2个部位最危险，预防+应急处理全攻略

叶华盛 北海市中医医院

随着年龄增长，老年人肌肉力量减弱、平衡能力下降，跌倒风险显著增加，老年人跌倒后骨折并非“小伤”，尤其是髋部和脊柱这两个部位，不仅愈合慢，还可能引发长期卧床并发症，甚至危及生命。掌握预防要点和应急处理方法，能为老人筑起一道安全防线。

### 一、为何老人跌倒后易骨折？脆弱的骨骼“藏不住险”

老年人骨折风险高，根源在于“骨质疏松+身体机能下降”的双重作用：骨质疏松是“隐形杀手”，50岁以上女性骨质疏松患病率达32.1%，男性为6.9%。骨质疏松使骨骼密度降低、脆性增加，如同被虫蛀的木头，轻微外力就可能断裂。

肌肉保护力不足：衰老导致肌肉量减少、力量减弱，跌倒时无法有效缓冲冲击力，骨骼直接承受外力，更易发生骨折。

反应能力下降：老年人神经反应速度减慢，跌倒时难以快速调整姿势保护自己，增加了危险部位受伤的概率。

临床统计显示，老年人跌倒后骨折中，髋部骨折占比约25%，脊柱骨折占15%，这两个部位的骨折堪称“最危险”，需重点防范。

### 二、最危险的两个“重灾区”：骨折后可能引发连锁反应

(一)髋部骨折：“人生最后一次骨折”？髋部(包括股骨颈、股骨转子间)是下肢承重的核心部位，老年人跌倒时若臀部着地，极易发生髋部骨折。

危害：髋部骨折后，患者需长期卧床，约20%的患者在1年内因肺部感染、深静脉血栓、褥疮等并发症去世，被称为“人生最后一次骨折”。即使愈合，也有超过50%的患者无法恢复独立行走能力。

(二)脊柱骨折：易被忽视的“沉默性损伤”。老年人跌倒时臀部着地或腰部撞击硬物，可能导致脊柱椎体压缩性骨折，其中腰椎最常见。

危害：脊柱骨折会导致腰部疼痛、活动受限，严重时压迫神经，出现下肢麻木、无力甚至瘫痪。部分老人疼痛不剧烈，可能被误认为“软组织挫伤”而延误治疗，导致脊柱畸形加重(如驼背)，影响呼吸功能。

### 三、预防跌倒：从环境到身体，织密“防护网”

预防是降低骨折风险的关键，可从以下方面入手：

(一)居家环境改造：消除“隐形陷阱”。地面安全：移除地毯边

(二)适度运动促进肠道蠕动。久坐不动会让肠道蠕动减慢，增加便秘风险。每天坚持30分钟左右的适度运动，如快走、慢跑、瑜伽、游泳等，能通过身体的活动带动肠道蠕动，加速粪便排出。即使是办公室人群，也可以每隔1小时起身走动几分钟，做一些简单的伸展运动，让肠道“动”起来。

(三)避免不良习惯伤害肠道。长期熬夜会打乱肠道生物钟，影响菌群平衡；暴饮暴食或过度节食会加重肠道消化负担，导致功能紊乱；吸烟、酗酒则会刺激肠道黏膜，损伤肠道健康。日常生活中要规律作息，三餐定时定量，戒烟限酒，减少对肠道的不良刺激，让肠道在稳定的环境中正常工作。

### 三、调节情绪：为肠道减压力

(一)警惕情绪对肠道的“牵连效应”。肠道被称为“第二大脑”，它拥有独立的神经系统，与大脑紧密相连。焦虑、紧张、抑郁等不良情绪会通过神经传导影响肠道功能，导致肠道蠕动减慢或紊乱，引发便秘或腹泻。很多人在压力大时会出现“吃不下”“拉不出”的情况，正是情绪影响肠道的典型表现。

(二)用积极心态改善肠道状态。保持乐观开朗的情绪，能为肠道营造良好的“心理环境”。平时可以通过听音乐、看电影、与朋友聊天、培养兴趣爱好等方式释放压力，缓解不良情绪。冥想、深呼吸等放松训练也能帮助调节身心状态，让肠道在平和的氛围中维持正常蠕动。

(三)保证充足睡眠以稳定肠道功能。睡眠不足不仅影响大脑功能，也会间接影响肠道健康。优质的睡眠能让身体各器官得到充分休息，包括肠道的神经系统和菌群环境。每天保证7-8小时的高质量睡眠，避免熬夜，让肠道在夜间也能得到良好的修复和调整，维持稳定的消化和排泄功能。

**结语：**肠道健康是身体健康的基石，保持肠道畅通无需复杂的方法，关键在于把饮食、运动、情绪调节等细节融入日常生活。从今天起，不妨试试这些健康密码，给肠道多一份呵护，让身体更轻松、更健康。记住，肠道的健康状况，藏在每一个生活习惯里。

动时要注意动作缓慢，避免体位性低血压。

(二)恢复期：下床活动强体质。术后1周左右，在医护人员评估同意后，可开始下床活动。初期从床边站立开始，每次1-2分钟，逐渐过渡到在病房内缓慢行走，每天2-3次，每次5-10分钟。随着体力恢复，可增加行走时间和速度，逐渐扩展到病房外的走廊。

(三)长期坚持：适度运动促康复。术后3个月后，若身体状况稳定，可根据自身情况制定规律的运动计划。每天坚持30分钟左右的中等强度运动，如快走、慢跑、瑜伽等，能促进胃肠蠕动，改善消化功能，增强免疫力。运动前要做好热身，运动后进行拉伸，避免突然剧烈运动。

### 三、身心呵护：调整状态，积极面对

(一)情绪调节：摆脱焦虑助恢复。术后焦虑、抑郁等情绪会影响内分泌系统，进而干扰胃肠功能恢复。患者要学会正视疾病，认识到术后康复是一个循序渐进的过程，避免因过度追求快速恢复而产生心理压力。可以通过与家人朋友沟通交流，倾诉内心感受，也可以培养兴趣爱好，如听音乐、看书、养花等，转移注意力，缓解不良情绪。

(二)睡眠保障：优质休息养元气。充足的睡眠是身体修复的重要保障，术后患者应养成良好的睡眠习惯。每天固定入睡和起床时间，营造安静、舒适的睡眠环境。睡前避免饮用茶、咖啡等刺激性饮品，可通过泡脚、听轻音乐等方式放松心情，帮助入睡。

(三)定期复查：科学监测防复发。术后定期复查是预防肿瘤复发、及时发现问题的关键。患者要严格遵循医生制定的复查计划，按时进行血常规、肿瘤标志物、胃肠镜等检查，不要因为感觉身体良好就忽视复查。

**结语：**胃肠肿瘤术后康复是一场“持久战”，科学的饮食调理、适度的运动锻炼、积极的身心状态，是支撑康复之路的三大支柱。相信在科学的生理管理和医护人员的指导下，一定能逐步摆脱疾病困扰，重拾健康生活。

绿、电线等障碍物，浴室安装扶手和防滑垫，避免地面湿滑。光线充足：卧室、走廊、卫生间安装夜灯，保证夜间起夜时视线清晰。

物品摆放：常用物品放在伸手可及的高度，避免攀爬凳子取物。

(二)身体机能提升：增强“抗跌倒能力”。适度运动：每天进行30分钟温和运动，如散步、太极拳、八段锦等，增强肌肉力量和平衡能力。控制基础病：高血压、糖尿病、帕金森病等会影响平衡和反应能力，需定期监测病情，按医嘱用药，避免因头晕、低血糖等突发状况导致跌倒。

### 四、跌倒后应急处理：“不动”是首要原则

老人跌倒后，盲目搀扶可能加重骨折或造成二次伤害，正确处理步骤如下：

(一)保持冷静，判断状况。先询问老人感受：“哪里疼？能不能动？”若老人意识不清、呕吐、头部受伤或颈部疼痛，切勿搬动，立即拨打120，同时让老人平卧，头偏向一侧(防止呕吐物窒息)。

若老人意识清醒，重点检查髋部、腰部，让老人尝试轻微活动下肢，若髋部剧痛、无法抬腿，可能是髋部骨折；若腰部疼痛、翻身困难，需警惕脊柱骨折。

(二)正确搬动：仅适用于确认无严重骨折的情况。若仅轻微擦伤或软组织损伤，可由两人协助：一人托住老人背部和腰部，另一人托住臀部(腿部)，缓慢将老人移上床上(避免拖拽)，观察24小时，若疼痛加重及时就医。

怀疑骨折时，绝对禁止搬动，用被子或衣物垫在老人身体两侧固定，保持原位等待救援，同时注意保暖，监测老人意识和呼吸。

(三)及时就医，全面检查。即使老人自觉“没事”，也建议48小时内到医院检查，通过X线或CT排查隐匿性骨折(尤其是脊柱骨折，部分患者初期疼痛不明显)。确诊骨折后，需遵医嘱治疗，并做好护理，降低并发症风险。

老年人跌倒骨折的预防，需要家庭、社会共同关注。通过改善环境、增强体质、掌握应急知识，能最大限度减少风险。记住：对老人而言，“不跌倒”比“跌倒后治疗”更重要，每一个细节的防护，都是对他们晚年生活质量的守护。

## 月经不调有哪些常见原因？如何自我检查？

刘霞 重庆市铜梁区人民医院

月经，被女性称为“好朋友”，它的规律与否直接反映着身体的健康状态。生活中，不少女性都曾遇到月经推迟、提前、经量过多或过少、经期长短不一等不调情况，却常常忽视背后的健康隐患。

### 一、月经不调的常见原因

(一)生活方式与情绪因素。不良生活习惯和情绪波动是导致月经不调的最常见诱因。长期熬夜、睡眠不足会扰乱身体的内分泌节律，影响雌激素和孕激素的正常分泌，进而干扰月经周期；过度节食或暴饮暴食会导致体重急剧变化，破坏体内脂肪平衡——脂肪是雌激素合成的重要场所，体重波动过大易引发激素分泌紊乱，导致月经异常。

(二)内分泌与生殖系统疾病。内分泌功能异常和生殖系统病变是月经不调的核心病理原因。多囊卵巢综合征是育龄女性高发内分泌疾病，典型症状就是月经稀发、闭经，常伴随多毛、痤疮等表现；甲状腺功能亢进或减退会直接影响激素分泌，干扰月经周期。

(三)药物与其他因素。部分药物的使用和特殊生理阶段也可能引发月经不调。长期服用紧急避孕药会强烈干扰体内激素水平，导致月经周期紊乱；部分抗抑郁药、化疗药物等也可能对月经产生影响。同时，青春期女孩由于下丘脑-垂体-卵巢轴尚未发育成熟，月经初潮后的1~2年内出现周期不规律属于正常现象；围绝经期女性由于卵巢功能衰退，激素水平波动较大，也常出现月经紊乱，这两类均属于生理性月经不调。

### 二、月经不调的自我检查方法

(一)记录月经周期，监测周期规律。自我检查的核心是建立月经记录习惯。可以通过手机App或笔记本，详细记录每次月经的开始日期、结束日期，计算月经周期(两次月经第一天的间隔时间)和经期时长(每次月经持续的天数)。正常月经周期为21-35天，经期为2-8天，若连续3个周期或以上出现周期提前/推迟超过7天、经期时长异常，即可判断为月经不调，需重点关注。

(二)观察经量与经血状态。经量和经血状态也是重要检查指标。正常经量为20-60毫升，若经量超过80毫升(如每小时浸透1片以上卫生巾)或少于5毫升(仅点滴出血)，均属于异常；同时观察经血颜色，正常经血为暗红色、不凝固，若出现经血鲜红或发黑、伴有大量血块，且持续出现，也可能是月经不调的表现，需警惕潜在疾病。

(三)关注伴随症状，排查潜在问题。自我检查时需同步关注月经期间的伴随症状。若月经不调时出现腹痛、腰痛剧烈、头晕乏力、体重急剧变化、多毛、痤疮、乳房胀痛异常等症状，说明可能存在内分泌紊乱或生殖系统病变；若长期服用某种药物后出现月经不规律，需留意药物影响。这些伴随症状能为后续就医诊断提供重要依据。

### 三、月经不调的应对与调理建议

(一)调整生活方式，改善基础状态。针对生活方式引发的月经不调，首要任务是养成健康习惯。保证每天7-8小时睡眠，避免熬夜；合理饮食，均衡摄入蛋白质、维生素和矿物质，避免过度节食或暴饮暴食，维持健康体重；通过运动、冥想、听音乐等方式调节情绪，缓解压力，帮助内分泌系统恢复平衡。

(二)明确病因，及时就医检查。若自我检查发现月经不调持续3个周期以上，或伴随明显不适症状，需及时就医排查病因。医生通常会进行性激素六项(检测雌激素、孕激素等激素水平)、甲状腺功能检查、妇科超声(观察子宫、卵巢形态)等检查，明确是生理性因素还是病理性因素导致，避免延误疾病治疗。

(三)遵医嘱调理，避免盲目干预。月经不调的调理需遵循科学原则，不可盲目用药。生理性月经不调(如青春期、围绝经期)通常无需特殊治疗，通过生活方式调整即可改善；病理性月经不调需根据病因针对性治疗，如多囊卵巢综合征需调节激素、控制体重，子宫肌瘤可能需要手术治疗。

**结语：**月经是女性健康的“晴雨表”，月经不调并非小事，既可能是不良生活习惯的警示，也可能是潜在疾病的信号。掌握常见原因，坚持科学地自我检查，及时调整生活方式，必要时就医排查，才能更好地守护生殖健康。

## 放射检查的辐射到底对我危害大不大？

沈仁刚 重庆市沙坪坝区陈家桥医院

面对放射科的检查单，绝大多数患者产生的第一顾虑便是辐射伤身问题，常在每次检查时战战兢兢，更有甚者因恐惧辐射而拒绝检查。那么，放射检查真的安全吗？辐射到底对我的危害有多大？今天，就让我们揭开放射辐射的神秘面纱。

### (一)放射检查的辐射到底是什么？

其实，辐射并非仅存在于放射检查中，在我们生活的方方面面亦可见到辐射，例如：机场、地铁安检仪、手机、电脑、建筑材料，甚至连水、食物、空气、土壤都含有微量的放射性元素。实际上，每个人每年都会自然接收约2.4毫西弗的天然辐射，而在医学领域中，DR(数字化X线摄影)、CT(电子计算机断层扫描)是临床较为常见的含电离辐射检查。其中，DR辐射剂量极低，单次胸部检查辐射量约为0.02毫西弗，而四肢检查剂量更低。CT检查需通过多层扫描获取断层影像信息，通常检查剂量因检查部位不同而存在显著差异，例如：头颅检查约2毫西弗，单次胸部检查约5-8毫西弗，而腹部检查为10毫西弗。同时，增强CT扫描剂量略高于普通CT检查。

### (二)放射检查的辐射对人体危害到底有多大？

放射检查的辐射危害与电离辐射有关，其对于人体的危害程度多与辐射剂量、暴露频次、患者身体敏感度等因素有关。

1.确定性效应：若患者在短期内接受100-500毫西弗的放射剂量，机体可能出现皮肤发红、干燥脱皮、暂时性脱发等轻微损伤，通常身体可自行调节。若患者在短期内接受500-1000毫西弗的放射剂量，机体可能出现乏力、恶心呕吐、免疫力下降等问题，整体恢复周期较长。若患者接受超过1000毫西弗的放射剂量，患者机体可能出现严重全身性反应，如：骨髓造血功能抑制、消化道黏膜损伤等。但实际上，单次DR辐射(仅约0.02毫西弗，而单次胸部CT约5-8毫西弗，其辐射剂量远低于上述阈值)因此，常规检查极少出现此类危害。2.随机性效应：电离辐射可能破坏人体细胞的DNA结构，个别患者可能因细胞异常增殖而增加患恶性肿瘤风险。但实际上，单次胸部检查致癌风险远低于因长期吸烟、空气污染、熬夜等因素诱发的致癌风险。

### (三)哪些人群需做好辐射防护？

绝大多数患者在面对常规放射检查时无需开展特殊防护，但在临床实践中，部分人群存在对电离辐射较为敏感的问题，需加强防护。

1.孕妇：在妊娠前3个月，胎儿的各个器官正处于高速发育阶段，临床通常不建议开展DR、CT检查，若因急症需求必须检查，孕妇需提前告知医生自身情况，并落实腹部的铅防护工作，尽量选择辐射剂量最低的检查方式。2.婴幼儿、儿童：由于儿童细胞分裂旺盛，其对辐射的敏感性远高于成年人，临床建议优先选择超声、MRI等无电离辐射检查。若必须开展，则需缩小扫描范围，并选择儿童专用低剂量模式。3.备孕人群：备孕男女在开始CT检查前，需提前告知医生自己的备孕计划，并适当延长备孕时间。4.特殊疾病人群：造血功能异常、肿瘤患者需在就医时主动说明病史。

### (四)放射检查的辐射防护措施有哪些？

患者在放射检查时做好防护措施，可进一步降低辐射影响，内容如下：

1.主动携带既往影像资料：在医院就诊时，提前携带既往DR、CT报告和影像片，以便医生对比病情变化，以减少重复检查风险。2.全程配合穿戴防护用品：当我们开展DR、CT等放射检查时，应重点遮挡甲状腺、性腺等非检查部位，即选用铅衣等防护设备覆盖，并提前摘除金属饰品。3.检查时保持体位不动：按照检查医生的相关要求摆放检查姿势，并在检查过程中保持静止状态，针对于儿童、老人等缺乏配合能力者，需提前沟通，必要时可要求家属予以陪同，以减轻上述人群抗拒心理。4.主动告知自身情况：在放射检查前，我们需提前告知医生自己是否处于备孕、怀孕状态，既往是否存在造血系统疾病等病史，以便医生灵活调整检查方案。5.检查后注意事项：通常单次检查的电离辐射不会在我们的体内持续存留，相关患者在放射检查后便可自行开展正常的日常生活，若检查后出现不适反应，需第一时间就医。