

# 腹泻=便秘?肛肠专家为您解密

□本报记者 白莹

近日,88岁高龄的张爷爷因在家每日上厕所排便超过10次,最多时近30次,严重影响生活,在家属陪伴下来到北京市隆福医院肛肠外科就诊。

经了解,张爷爷每次去厕所都有排便感,每次排便量很少,排便费力,排便后总是有不尽感,最终医生经过检查诊断为出口梗阻性便秘。患者家属很是不解,说:“老人每日大便这么多次,怎么会是便秘呀?应该是腹泻才对。”

便秘不是大便干结吗?应该是拉不出呀,怎么拉肚子会是便秘呢?

“其实,这是大众普遍存在的一个误区。”北京市隆福医院肛肠科主任殷毅告诉记者,老年人中患有便秘疾病的比例非常高,老年便秘患者以出口梗阻性便秘为主。出口梗阻性便秘是盆底和肛门括约肌解剖结构与生理功能的病理变化,引起排便困难并出现排便不尽感,时间久了,排便困难症状逐渐加重,就出现了上述症状。

## 老年人如何判断自己是否患有便秘?

1.至少25%的排便有努挣(费力);  
2.至少25%的排便为硬粪块;3.至少25%的排便有不完全排空感;4.至少25%的排便有肛门直肠阻塞感;5.至少25%的排便可手助排便(如手指排便、支托盆底);6.每周排便少于3次。如包括以上两个或以上症状,症状出现至少6个月,且近3个月症状符合以上情况。

## 老年人如何预防出口梗阻性便秘的发生?

1.合理饮食,多吃粗纤维食物及具有润肠通便作用的食物,多喝水。  
2.多运动,步行时的抬腿动作直接或间接地影响骨盆耻骨联合肌及肛门括约肌的能力,每天能步行或慢跑10—30分钟。  
3.建立良好的排便习惯。餐后半小时或一小时,此时胃结肠反射最为活跃,以此作为条件反射的信号训练排便,从而建立良好的排便习惯和规律。



## 发生出口梗阻性便秘后应该怎么办?

如确诊为出口梗阻性便秘,目前国际上通常采用非手术治疗及无任何副作用的治疗方法——生物反馈治疗便秘,生物反馈技术即使用声音及可视图像反馈刺激大脑来调控身体的功能,从而训练病人学会控制或阻止便

秘的发生。使患者减少缓泻剂、灌肠或栓剂的使用,增加自主的排便频率,减少失禁的发生频率,改善排便不尽症状。

如果出现出口梗阻性便秘症状,如:排便困难,便后有不尽感等,可应用肛肠润滑剂以促进大便排出,如症状不能得到好转,应当在家属的协助下及时到医院就诊。

## 心理咨询

# 俺家孩子是个“跟屁虫” 家长该如何积极引导?

□本报记者 张晶

### 职工问题:

最近我因为儿子的事情很苦恼,他总是当邻居家孩子的跟屁虫,没有自己的主见。不管玩什么、怎么玩,发号施令的总是邻居家的孩子,而跟在后面的肯定是我儿子。我也曾刻意地提醒、暗示过孩子:“和小朋友一块玩的时候要自己拿主意,喜欢什么就玩什么,不要老学别人。”但却没有用,请问我该如何正确引导孩子呢?

### 北京市职工服务中心心理咨询师解答:

对于幼儿来说,3至6岁是智力开发的关键时期,也是幼儿养成良好行为习惯的关键时期。这个阶段的孩子喜欢模仿别人,渴望得到别人的认同。模仿,本身就是孩子学习知识的一种重要方式,家长不必过分忧虑。

但对于事事都要模仿别人、没有主见的孩子,家长就要给予一定的引导了。一般来说,这种孩子在家里是比较受溺爱的,通过进一步了解,出现这种情况的家庭,妈妈往往是比较要强的人,凡事都要为孩子规划好,希望孩子能够比别的孩子更优秀。在这种教育方式下,虽然孩子的执行能力得到大大提高,但追求独立的欲望却没有了。一旦养成依赖心理,就会

事事等着别人的帮忙和指令。

要想改变儿子目前的状况,关键是妈妈改变自己的教养方式,降低自己的控制欲望,放手让孩子用自己的方式独立解决问题。

### 专家建议:

看到因为孩子是“跟屁虫”而烦恼,从心理学角度,给您几个建议,您可以尝试以下方法。

首先是培养孩子的自信心。培养孩子的自信心,可以让孩子从简单的事情做起。比如,家长可以给孩子安排力所能及的家务活,当孩子完成以后,一定要表扬孩子,告诉孩子:“你做得真棒!”倘若孩子做得不够好,也不要急于批评,而是要积极引导:“如果你能这样做的话,你就更棒了!”孩子的自信心不断增强后,就会形成一种积极的自我心理暗示:我一定行!人家能做好,我也能做好!

其次是培养孩子的自主性。培养孩子的自主性,要从孩子最喜欢的事情做起。比如家长与孩子一起观看动画片时,可以让孩子对动画片里自己喜欢的角色做出评价。在评价过程当中,家长只是充当孩子忠实的听众,“噢,原来是这样呀”、“你说的真好”,引导孩子将自己的想法完整地表达出来。在这个阐述评价的过程

中,孩子的自主性会逐步提高,在自己同伴面前也会变得乐于、敢于畅谈自己的看法。

再有就是培养孩子的自我表现能力。让孩子多表现自己,可以使孩子变得勇敢、有胆识。可以跟孩子所在学校的任课老师进行沟通,多给孩子提供展示自己的机会,比如课堂发言、参与课外活动等。孩子养成勇于表现自己的习惯后,在和小朋友交往中,也会很自然地敢于表达自己的想法,避免盲目地跟从其他小朋友。

最后,要强调的是,调整孩子的关键是调整成人。孩子大部分的问题如果追根溯源,往往都可以追溯到成人那里。如果大人能够较快地调整教育方式,并付诸于实际行动,孩子成长中的一些问题就可以避免了。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxli.org



北京市职工服务中心与本报合办

## 生活小窍门



## 秋季养生抓住4要点

□兰小英

秋高气爽时节,正好是锻炼的好时机,锻炼需要适量和方法正确,不要养生不成反伤身。这4个要点要牢记。

1、**调理脾胃**:立秋之后应尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果,尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。夏秋之交,调理脾胃应侧重于清热、健脾,少食多餐,多吃熟、温软开胃,易消化食物。少吃辛辣刺激油腻类食物。

2、**预防感冒**:秋季感冒增多,预防感冒,首先要根据气温变化适当增减衣服,尤其是老年人更要注意;其次室内的空调温度不要过低,一般在25℃—27℃最好。秋季是疾病的高发期,遇到疾病一定要及时就医以免耽误病情。

3、**早起早睡**:早睡以顺应阴精的收藏,早起以舒达阳气。近代研究表明,秋天适当早起,可减少血栓形成的机会;起床前适当多躺几分钟,舒展活动一下全身,对预防血栓形成也有重要意义。

4、**适时进补**:常言道:“秋季进补,冬令打虎”,但进补时要注意不要无病进补和虚实不分滥补。中医治疗原则是虚者补之,虚症病人不宜用补药。虚病又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分;对症服药能补益身体,否则适得其反。还要注意进补适量,忌以药代食,提倡食补。秋季食补以滋阴润燥为主,如乌骨鸡、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、核桃、藕等。