

近年来,老年人群(尤其患有心脑血管疾病的人)因排便导致心肌梗死、脑溢血的时有发生。



老人宜用坐便器

■ 满昭和

便秘在中老年人群中较为常见,如果久蹲,屏气过猛,可增加心脑血管、脑出血的危险。为减少这种危险,老年人排便除了应避免久坐用力外,最好选用坐便器,相对而言,坐位排便时蹲位会更安全。

这是因为,老年人生理功能衰退,下肢血液循环不良,肌力不足,久蹲容易发晕和疲乏,特别是患有心脑血管疾病的人,血压调节功能减弱,血管的脆性增加,当其蹲着解大便,由于身体下屈,下肢血管受到严重的屈曲,这时如便秘,还

要通过屏气,使腹壁肌肉进行强烈收缩,增加了腹内压力。一旦用力太大,腹腔内腔中的血液将被迫在短时间内涌至心脏和脑部,使心脏负担明显加重,脑血流量也增加,于是促使这些器官的压力骤然上升,就可能发生意外。国内某疗养院的医生观察了20例高血压患者,测量蹲位排便与坐位排便时的血压,结果蹲位比坐位时血压升高26~32毫米汞柱,平均为30毫米汞柱。心电图也发生明显异常。

对健康者而言,蹲位屏气造成心脏负担加重,血压升高并不会发生意外,但对有心脑血管疾病的老年人来说,却具有潜在的危险性。甚至可能因为排便反折,久蹲,屏气过度,突然引起心律失常或脑动脉出血而猝死。所以,老年人解大便要避免用力,最好使用坐便器。如未安装坐便器,可自制一只简易的排便坐架,坐架上安装扶手,这样比蹲位省力、舒适,还可减少危险的发生。



《美的历程》

李泽厚 著



推荐理由:

这是一本绝佳的美学入门读物。美学是什么?顾名思义就是研究“美的、好看的”一门学问。可什么是“美的、好看的”呢?在这本书中,著名学者李泽厚将带你穿梭在历史的长廊里,去领悟各个不同时代的“美”。远古图腾的龙飞凤舞,是美;殷周青铜的狞厉狞厉,是美;楚辞汉赋的潇洒浪漫,是美——中华文明上下五千年,那些百花齐放,争奇斗艳的文学艺术都是中国人对“美”的诠释。

在许多人的眼里,麻醉就是“打一针,睡一觉”的事情,但是很多人并不知道,“好的手术师有一半该叫麻醉师”,从麻醉药到麻醉剂,正是为了麻醉医生的保驾护航,病人才得以平稳度过手术最危险的阶段。

手术麻醉不只是“打一针,睡一觉”这么简单



赛先生的背景

四川省科学技术普及服务中心

必要时为患者提供术后镇痛,让患者在手术后也不会感觉到强烈的疼痛。此外,麻醉医生还向危重病人的治疗和抢救+心肺复苏,疼痛治疗等多种处理和救治病人的责任。

怕痛,能多打点麻药吗?

用多少“麻药”是麻醉医生根据每个病人和每种手术的具体情况而制定出来的,如果“麻药”用多了会产生副作用甚至危险。对于“比较疼”的手术,麻醉医生往往会询问你是否愿意使用术后镇痛泵,它可以将镇痛药缓慢而持续地输入到你的体内,能最大程度地缓解术后疼痛。

全身麻醉会对智力有影响吗?

现代麻醉采用的全身麻醉药均对人体影响很小,作用可逆的药物,手术后可经人体代谢完全排出,每年世界范围内有数百万人次使用全身麻醉进行手术,实践证明,在专业人士的正确使用下,全身麻醉不会对智力有任何的影响。

近年来,我国麻醉专业水平持续提升,麻醉技术应用人群范围不断扩大,麻醉专业水平已接近发达国家水平。麻醉专家介绍,作为镇痛的主导学科,近年来麻醉专业水平持续提升。麻醉相关死亡率降至12/百万,与发达国家的9w/百万相当。麻醉技术应用人群从新生儿到百岁老人,解决了“不敢”和“不能”手术的问题。近年来,无痛人流、无痛胃肠镜等舒适化医疗项目得到快速发展。无痛人流是近年来国内增长速度最快的检查项目之一,增速超过50%。

(董华)



更多科普知识请关注“赛先生的背景”公众号



“5招”

远离“春困”

俗话说:“春困秋乏夏打盹”,“春困”多是因季节转换导致人体生理变化的一种客观反应,它虽不是病,但会影响人们的学习和工作。有人也许认为每天多睡会儿就可以了,但实际上过多的睡眠反而会降低大脑皮层的兴奋性,使其处于抑制状态,使人变得更加疲乏、昏昏欲睡,结果是越睡越困。那如何远离“春困”呢?

睡眠调节。养成良好的作息习惯,不熬夜,早睡早起,保证充足的睡眠时间,人体机能才能得到有效调整,减少白天的困倦。为了缓解下午的困倦,中午应该有30分钟左右的午睡。哪怕闭目养神也能减轻疲劳感,缓解“春困”。

运动调节。户外运动,散步等适度的体育活动有助于人体细胞和组织得到更好的新陈代谢,保持大脑清醒,缓解“春困”,赶走疲乏。同时可以走到室外,仰望蓝天

白云,沐浴春风花香草,让春天美丽的自然景色尽收眼底,给自己以视觉和嗅觉上的良好刺激,也有助于消除“春困”。

合理膳食。油腻的菜肴会使人体后产生疲乏现象,所以饮食上合理,清淡、易消化,少油腻,细嚼慢咽的蛋白质,有助于提高人体的精力。多吃新鲜的水果和蔬菜,补充人体必需的微量元素和维生素,也会使你精力充沛,缓解“春困”。

适当饮茶。如薄荷菊花茶可清热解暑,消肝明目,缓解疲乏;枸杞茶能滋肾,养肝,润肺,明目,强壮筋骨,改善疲乏;玫瑰花茶具有理气

解郁,降火调血,安神镇静的作用(玫瑰花茶具有一定的收敛作用,平时有便秘的,若过多饮用会加重便秘);柠檬茶能生津止渴,顺

气化痰,健脾消食,消除疲乏。在疲乏时,饮这些咖啡,也能提神醒脑,使人精神振奋。

按摩穴位。穴位按摩(足阳明、风池、内关、足三里)可舒筋活络,使人精力旺盛、思维敏捷,是消除疲乏困倦的简单有效方法。每日早晚按揉一次,每次3~5分钟。

另外,适当的头部按摩也能起到很好的醒脑作用。

(国家卫健委)

解郁,降火调血,安神镇静的作用(玫瑰花茶具有一定的收敛作用,平时有便秘的,若过多饮用会加重便秘);柠檬茶能生津止渴,顺

气化痰,健脾消食,消除疲乏。在疲乏时,饮这些咖啡,也能提神醒脑,使人精神振奋。

按摩穴位。穴位按摩(足阳明、风池、内关、足三里)可舒筋活络,使人精力旺盛、思维敏捷,是消除疲乏困倦的简单有效方法。每日早晚按揉一次,每次3~5分钟。

另外,适当的头部按摩也能起到很好的醒脑作用。

(国家卫健委)



破除谣言 以示

有的人为了补充膳食纤维,每天会吃很多凉拌芹菜。因为芹菜口感粗糙,所以他们认为芹菜含有较多膳食纤维;而凉拌着吃,是因为怕加热或者切碎后破坏它的膳食纤维。那么,是不是口感“细腻”、“不带筋”的食物就不含膳食纤维呢?

别掉入“膳食纤维”误区

膳食纤维是由可食性植物细胞壁残余物及与之结合的相关物质组成的一类碳水化合物,该物质不能被人体消化酶消化。膳食纤维包括水溶性膳食纤维和

不溶性膳食纤维两大类。那么,是不是口感粗糙,“带筋”的食物才有膳食纤维?事实并非如此。科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光锋解释,人们对膳食纤维的主观感受大多受到了“纤维”两个字的影响,感觉芹菜类的“筋”就是膳食纤维。事实上,芹菜的“筋”是植物组织中的维管束结构,它并不等同于膳食纤维。一些口感不粗糙的食物,比如豌豆、

四季豆、黑豆等豆类,虽然煮熟后质地细腻,口感嫩滑,但其中膳食纤维的含量却远高于大家熟悉的芹菜。一些没有明显“筋”的蔬菜,比如茼蒿、西兰花、菠菜等蔬菜中膳食纤维含量同样高于芹菜。

很多人还误以为,加热会破坏膳食纤维,这是真的吗?其实,这完全是杞人忧天。切菜的确可以将蔬菜中的管束结构切断,但并不会破坏膳食纤维。而且,膳食纤维

的性质很稳定,日常烹调加热不足以破坏它的结构,也不能改变它的生理特性。

最后,阮光锋提醒,虽然膳食纤维的好处很多,如调节肠道菌群、缓解便秘、调节血糖,预防心血管疾病等,但也不能过量摄入,尤其是一些特殊人群,比如营养不良、患有胃肠道疾病或做过胃肠道手术的人,以及患有老年性便秘的人。

(王家楹)



广印展倒计时 数字印刷亮点抢先看

第四届“广印展”将于4月9日举办。本届展会数字印刷的观点之一将是富士施乐系列生产型数字印刷机和4色+特殊专色解决方案。双色按需印刷解决方案等商务印刷解决方案。业界首款采用一次成像6

主施乐 Indigo™ 及其可媲美胶印效果的金属色和专色应用将成为本次展会的最大亮点。届时,富士施乐主办、广东省包装技术协会设计专业委员会和欧洲 Amako 联盟组共同协办的“G3 数字印刷创意设计大赛”揭

遗失公告
蜀康快,营业执照副本(注册号:5112240000426)和食品经营许可证(证号:5112240000426)遗失,声明作废。
2019年3月29日

遗失公告
蜀康快,营业执照副本(注册号:5112240000426)和食品经营许可证(证号:5112240000426)遗失,声明作废。
2019年3月29日

遗失声明
四川华邦物业管理有限公司的四川华邦物业管理有限公司(编号:200404338,200404339)遗失,声明作废,特此声明。
2019年3月29日

注销公告
四川省广印展组委会(统一社会信用代码:91510100MA6C9H9C9K)因经营不善,决定注销,请相关债权人于本公告发布之日起15日内向该组委会申报债权,逾期概不受理。
2019年3月29日

注销公告
四川省广印展组委会(统一社会信用代码:91510100MA6C9H9C9K)因经营不善,决定注销,请相关债权人于本公告发布之日起15日内向该组委会申报债权,逾期概不受理。
2019年3月29日

注销公告
四川省广印展组委会(统一社会信用代码:91510100MA6C9H9C9K)因经营不善,决定注销,请相关债权人于本公告发布之日起15日内向该组委会申报债权,逾期概不受理。
2019年3月29日

注销公告
四川省广印展组委会(统一社会信用代码:91510100MA6C9H9C9K)因经营不善,决定注销,请相关债权人于本公告发布之日起15日内向该组委会申报债权,逾期概不受理。
2019年3月29日

注销公告
四川省广印展组委会(统一社会信用代码:91510100MA6C9H9C9K)因经营不善,决定注销,请相关债权人于本公告发布之日起15日内向该组委会申报债权,逾期概不受理。
2019年3月29日