

秋冬腰部不适 四个要点精准呵护

随着气温持续走低，腰部不适成为不少老年人的困扰。如何科学预防腰痛？潍坊市人民医院脊柱矫形外科二病房副主任医师于明东梳理护腰要点，助您安然度过秋冬季节。

□本报记者 常方方

姿势管理

弯腰搬重物、久坐不动等一些日常习惯，往往是引发腰痛的“元凶”。对此，专家建议老年人遵循“蹲起原则”：搬运重物时，先蹲下再起身，减轻腰椎压力。平时应注意挺胸收腹，避免驼背或单侧背包、提重物，以维持脊柱平衡。

久坐时，每30分钟起身活动一下，做做腰部伸展动作，缓解肌肉紧张。例如，双手叉腰后仰或缓慢左右旋转腰部，都能有效促进血液循环。

温和锻炼

运动是护腰的重要方式之一，但需选择适合老年人的低强度项目。太极拳、八段锦、水中步行等运动，能温和锻炼腰背肌群，增强腰椎稳定性。建议每周锻炼3次-5次，每次不超过30分钟，避免疲劳过度。

需注意的是，老年人应避免跑、跳以及过度扭转腰部或突然用腰部发力，以免引发急性腰痛。运动后，及时穿戴护腰或加厚衣物，避免腰部受凉引发痉挛。

生活习惯

选择硬度适中的床垫（以手掌插入腰部无空隙为宜），避免使用过软或过硬的床垫导致脊柱变形。座椅靠背需贴合腰椎曲线，久坐时可在腰部放置小靠垫，减轻腰椎压力。

体重管理同样关键，超重者需通过控制饮食与适度运动减重，从而降低腰椎负担。此外，长时间驾车、坐着看电视时，每1小时活动一下身体，避免长时间保持同一姿势，导致肌肉僵硬。

保暖防护

腰部受凉易引发肌肉痉挛，加重疼痛。秋冬季节，老年人应穿戴护腰或厚衣物，避免腰部暴露于冷空气中。夜间睡眠时，用被子盖好腰部。



健康宝典

随着年龄的增长，不少老年人有“难言之隐”——长期便秘。便秘严重影响生活质量，导致腹胀、食欲不振，甚至心情烦躁。对此，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳为您解答便秘的危害和应对措施。

□本报记者 常方方

长期便秘的危害

加重心脑血管负担：排便时过度用力，会使血压骤升，增加突发脑出血、心绞痛、心肌梗死等风险。

引发肛肠疾病：干硬的粪便划伤肛管，引起肛裂、痔疮出血，甚至导致脱肛。

诱发肠道问题：增加患结直肠憩室、肠梗阻的风险，严重时甚至因“粪石”堵塞需要急诊处理。

影响心理健康：长期腹胀、便秘，容易导致焦虑、烦躁及失眠，降低生活幸福感。

好习惯很重要

科学应对老年人便秘，养成好的生活习惯非常重要。

饮食调整

增加全谷物：将部分精米、白面换成燕麦、糙米、玉米、藜麦等。

蔬菜要足量：每天至少吃500克蔬菜，推荐芹菜、韭菜、菠菜、西兰花等富含粗纤维的绿叶菜。

水果不可少：香蕉、苹果、火龙果、猕猴桃、梨等都是不错的选择。注意，熟透的香蕉帮助通便，生香蕉含鞣酸，反而会加重便秘。

补充水分

定时饮水：不要等渴了再喝。晨起喝一杯温开水（约200毫升-300毫升），刺激肠道蠕动，促进排便。

总量保证：一般建议每天饮水1500毫升-2000毫升。肾

功能不全者，需遵医嘱调整饮水量。

优选饮品：建议喝白开水、淡茶水，不要用碳酸饮料代替。

运动按摩

规律运动：每天散步30分钟以上。此外，打太极拳、做操等柔和运动也可有效促进肠道蠕动。

腹部按摩：每晚睡前，以肚脐为中心，用手掌顺时针方向轻轻按摩腹部，每次10分钟-15分钟。

建立排便生物钟

固定时间：尝试在每天清晨或餐后2小时内排便，此时结肠蠕动较为活跃。

有便意别忍：一有便意，立即如厕，不要拖延。

专注排便：如厕时不要看书、玩手机，减少干扰。

谨慎用药

切勿滥用泻药：长期使用刺激性泻药会产生依赖性，损伤肠道神经，导致结肠黑变病，反而加重便秘。

首选温和药物：可在医生指导下使用相对温和、安全的药物，如乳果糖、聚乙二醇等渗透性泻药或洋车前子壳等容积性泻药。

及时就医

遇到以下情况要及时就医：

便秘突然加重或与腹泻交替出现。

大便形状改变，如变细、带槽。

大便带血、有黏液或颜色发黑。

伴有不明原因的腹痛、贫血或消瘦等。

耳鼻喉疾病高发 做好防护很关键

随着气温骤降，医院耳鼻喉科就诊量显著攀升。寒冷干燥的气候易引发鼻腔黏膜屏障受损、咽喉干痒及咽鼓管功能异常，导致过敏性鼻炎、慢性咽炎、鼻出血等疾病高发。为此，阳光融和医院耳鼻咽喉头颈外科主任陈敏良从环境调节、日常护理及就医预警三方面提供科学防护方案。

□本报记者 常方方

环境调节

湿度控制：室内可使用加湿器，湿度维持在40%-60%，避免鼻腔黏膜干燥。空调滤网建议每周清洗，减少粉尘堆积。

温差防护：外出佩戴口罩、围巾，减少冷空气直接刺激；若室内、室外温差较大，进出时可在门口短暂适应。

通风换气：每日开窗通风2次，每次15分钟，降低病毒滞留风险。

日常护理

鼻腔清洁：每日用生理盐水冲洗一次鼻腔（采用“头低位侧倾法”避免呛咳），清除分泌物并增强黏膜抵抗力。

咽喉养护：每日饮用温水1500毫升-2000毫升；避免食用辛辣刺激食物；可含服润喉片缓解干痒。

耳部保护：避免频繁掏耳；游泳时佩戴耳塞，防止污水进入耳道。

就医预警

出现以下症状，请于48小时内就诊：

- 单侧鼻塞伴涕中带血或持续头痛。
- 咽痛吞咽困难伴随高热。
- 耳闷耳鸣超过24小时或听力骤降。
- 儿童长期鼻塞影响睡眠及颌面发育。

秋冬耳鼻喉疾病重在预防。通过环境调控、科学护理及早期干预，可有效降低发病风险。若症状反复或加重，需及时就医排查病因。

老年人便秘 应对措施看过来