孩子反复便秘 对症调理很重要!

▲ 山东省博兴县店子镇卫生院 刘春

在孩子的成长过程中，家长们时常会遇到各种挑战，而孩子反复便秘往往是其中之一。这个看似普通的问题却可能影响到孩子的生活质量和全面健康。便秘虽然在外表上看似是一个简单的身体不适，实际上可能是孩子生活方方面面存在潜在问题的一种反映，如孩子的饮食结构、日常生活习惯以及情绪状态等多种因素，都可能在便秘的背后发挥着至关重要的作用。因此，家长们在应对便秘问题时，不仅需要关注表面症状，更需要深入了解其背后的虚实问题，了解孩子的日常生活，关注他们的饮食习惯和情绪状态，以更全面、系统地理解问题的来龙去脉，引导孩子摆脱便秘的困扰，为其打造一个更加健康、快乐的成长环境。

顺时针按摩腹部

腹部按摩作为一种简单而有效的缓解便秘的方法，是家长们在帮助孩子舒缓这一问题时可以尝试的自然疗法之一，通过顺时针

的方式轻轻按摩孩子的腹部，有效性源于对肠道的刺激，通过柔和的按摩动作，有助于激活肠道的神经和肌肉，促进肠蠕动，加速食物在肠道中的推进速度，从而缓解便秘症状。在腹部按摩时，家长需要注意柔和而均匀的力度，以避免过度刺激，按摩时，可以使用温暖的植物油，如橄榄油，使手在皮肤上滑动更为顺畅，同时提供额外的舒适感。

增加膳食纤维摄入

膳食纤维在促进肠道健康方面发挥着重要的作用，对于预防和缓解孩子的便秘问题具有积极意义，家长们在孩子的饮食中注重提供富含膳食纤维的食物，这些食物包括蔬菜、水果、全谷类和其他高纤维食材，以维持正常的肠道功能。

穴位按摩疗法

穴位按摩作为中医传统疗法的一项重要

措施，被认为对缓解便秘具有积极的作用。通过刺激特定穴位，如中脘穴、神阙穴、天枢穴等，调整体内的气血流动，改善肠道功能，减轻便秘症状。在进行穴位按摩时，家长们应该选择一个安静舒适的环境，保持轻柔而均匀的按摩力度，以防过度刺激，可以使用指腹、指关节或按摩工具进行按摩，按摩时间宜持续10~15分钟。

养成良好的排便习惯

良好的排便习惯是预防和缓解便秘的关键，而培养孩子蹲坐的习惯是其中一个简单而有效的方法，定时排便有助于培养肠道规律，家长可以帮助孩子建立固定的上厕所时间，比如在早餐后或晚餐后，有助于调整生物钟，提醒肠道在固定时间段内进行排便。

使用开塞露纳肛软化粪便

在某些情况下，便秘可能导致大便变得

干燥，使排便变得困难和不适。在这种情况下，使用开塞露可以是一种有效的方法，其具有软化粪便、润滑肠道的作用，有助于减轻排便的困难，使孩子更轻松地完成排便过程。

口服乳果糖溶液促进排便

乳果糖溶液是一种能够增加肠道水分、软化粪便的药物，适用于一些便秘症状较为顽固的情况，家长可在医生的建议下，考虑口服乳果糖溶液来帮助孩子顺利排便。尽管上述方法对于非器质性便秘的孩子有效，但在某些情况下，便秘可能是由器质性病变引起的。因此，如果采取上述方法后孩子的便秘症状依然存在或加重，务必及时就诊于专业的消化内科医生。

在面对孩子的反复便秘时，家长们要善于分清虚实，有针对性地采取调理措施。通过良好的生活习惯、适度的按摩、合理的饮食以及必要的药物干预，可以有效缓解非器质性便秘，为孩子提供更加健康舒适的生活环境。

“高压”下的健康危机

▲ 广西隆安县人民医院 黎明

高血压属于临床常见慢性病，主要指血管内血液在流动情况下对血管壁形成异常持续性高压力的现象，以体循环动脉血压升高为主要特征。机体长时间处于血压过高状态，其心肌细胞功能会受到影响，进而容易出现病理性改变。

原发性高血压属于临床常见的慢性心血管疾病，其引发机体血压升高（即舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 和或收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ ）的具体病因临床无法明确，目前普遍认为是由遗传与环境因素综合造成的。该病好发于中老年人群体，治疗原则为控制血压，治疗方案多采用口服降压药。但目前大部分社区居民仍缺乏对慢性疾病（如高血压、糖尿病）知识的认知，错误地认为血压或血糖偏高不会造成太大的影响、没有必要吃药，因而导致原发性高血压患者未能严格按医嘱按时服药以及实施血压监测，容易出现血压控制效果甚微、病情持续进展的状况。人体血压长期处于较高状态危害较大。

高血压对身体的危害，主要是长时间的高血压会影响人体的心、肾、脑等重要器官，甚至功能的衰竭。

高血压的主要症状

①血压升高。②头痛、头胀、戴帽感，可在血压恢复正常后恢复。③眩晕：感觉自身旋转、身边物体旋转、站立不稳等。④鼻出血：在没有外伤的情况下突然出现鼻出血。⑤面部潮红。⑥颈项发紧：后颈部僵硬、发紧，乏力。⑦心悸：表现为感到心跳加快等。⑧耳鸣：可听到嗡嗡声、蝉鸣音等异常声响，但环境中并不存在此类声音。⑨视物模糊：突然感到看不清。

高血压并发症

①脑血管病：包括脑出血、脑梗死、腔隙性脑梗死、短暂性脑缺血发作等，可出现以下症状。剧烈头痛，剧烈呕吐，言语不清。②偏瘫：一侧肢体肌力下降。面瘫：一侧或双侧面部肌肉力量下降，出现口角歪斜、鼓腮漏气等。意识障碍：表现为反应迟钝、嗜睡（睡着后不易叫醒）、昏迷（意识丧失）。③冠心病和心力衰竭，长期慢性高血压导致冠状动脉、心脏功能异常，引起冠心病、心

力衰竭等，可出现以下症状。④胸痛：可表现为压榨性疼痛，即有重物压住胸口的感觉。可伴有背部、上腹部、左侧上臂、牙齿疼痛，以及左手臂麻木等症状。⑤高血压肾病，长期高血压导致肾功能下降，出现慢性肾衰竭，可以出现以下症状。尿量增多：在饮水量、出汗量不变的情况下，每日尿量比以前明显增多。有些可表现为夜间尿量增多。尿中有泡沫。严重时可出现全身水肿。在饮水量、出汗量不变的情况下，每日尿量比以前明显减少或几乎没有。多出现在肾衰竭严重时。⑥高血压视网膜病变。长期高血压引起视网膜发生病变，可出现以下症状。视物模糊，眼底出血。

高血压日常护理

低盐饮食 每日食盐摄入量应低于5克（折合酱油约25毫升），烹饪时可使用定量勺来控制食盐摄入，条件允许的情况下可使用低钠盐代替普通盐。避免食用腌制食物，如咸菜、腐乳、大酱、培根、腊肉、红肠等。减少快餐食品，如方便面、方便米饭的摄入。

保证营养均衡 限制总热量，饮食应以八分饱为宜。保证蛋白质、不饱和脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维充足。肉类首选禽类、鱼类，每天约一扑克盒大小的量。适当减少碳水化合物的摄入，可选择谷类、薯类等替代精制米、精面。

运动管理 每周运动至少150分钟，每次运动至少30分钟；运动项目可选择快走、骑行、慢跑、打太极拳、游泳等活动方式。或按照医生指导规划运动的时间、选择运动的项目。运动应循序渐进，避免过度运动。运动过程中如有不适感觉，应立即停止运动。

定期测量血压 建议每天早、晚各测量1次血压。每次测量至少连续获取2次血压读数，每次读数间隔1~2分钟，取2次读数的平均值，若第1、2次血压读数的差值 $> 10\text{mmHg}$ ，则建议测量第3次，取后2次读数平均值。测量血压前30分钟避免剧烈运动、饮酒、喝含咖啡因的饮料以及吸烟；在每次测量之前，安静休息3~5分钟。

坚持服药 按照医生要求服药，避免自行减药、加药、换药。服药过程中如有不适或感觉治疗效果不佳，应及时就诊，按照医生指导调整用药。

高血压的奥秘与挑战

▲ 广西崇左市江州区驮卢中心卫生院 林崇俊

2023年10月8日是第26个全国高血压日，以“健康生活，理想血压”作为宣传主题。高血压作为最常见的慢性心血管疾病，在全世界范围内均造成了十分“恶劣”的影响。该病症是导致肾脏病、心脏病、脑血管病的主要元凶。如果患者不能得到及时的治疗或者采用了不当的治疗方式，极易引发肾功能不全、脑出血、心肌梗死等多种影响患者生命安全的并发症。轻则致残，重则致死，在临床也被称为是影响全世界人类健康的“无形杀手”。因此，对于已患病者，需要做到尽早进行治疗以控制病情，避免出现并发症。对于未患病者，要做到增强高血压疾病防范意识，按时体检，做到早检查、早治疗。

高血压是怎么回事？

血压是血管中血液对血管形成的压力。血压并不仅是测量之后得到的那两个数字，而是一个连续的波形，就像是山峰，有升有降。高峰时，也就是心脏为全身泵送血液时，血流经过这里的压力，在日常生活中将其称为高压，临床专业术语称为“收缩压”。而低压是怎么回事呢？低压就是血流回送到心脏后的最低点，在临床中也被称为“舒张压”。我们的血管经历了从高压（最高点）到低压（最低点）这个范围内的每一个血压值。在这个过程中，如果您的收缩压（SBP） $\geq 140\text{mmHg}$ 或/和舒张压（DBP） $\geq 90\text{mmHg}$ ，这就说明，您的血压有点“高”了。

决定血压高低主要包括两个因素，其一是血容量，在肾脏的调节下，血容量变化不会特别大，并不是主要影响因素。其二是血管粗细，斑块、情绪、睡眠、血管弹性等都会对血管的粗细造成影响。除了上述之外，年龄、不良的生活习惯也都是主要原因。

高血压的致病原因

遗传 一些研究已经表明，高血压有遗传因素。如果你的父母或兄弟姐妹患有高血压，你患高血压的风险就会增加。而且遗传性的高血压在中老年人群中，发病占比较高，有相关数据表明，父母有高血压病史的中老年高血压患者占比约有40%，仅有3%的中老年高血压患者的父母并未有高血压疾病病史。

年龄和性别 随着年龄的增长，患高血压的风险也会增加。在中年之前，男性患高血压的风险更高；然而，到了55岁以后，女性的风险就超过了男性。

超重和肥胖 肥胖可以引发胰岛素抵抗，导致血糖升高，并刺激肾素-血管紧张素-醛固酮这个重要血压调节系统出现障碍。此外，肥胖还可以导致炎症和氧化应激增加，弱化血管功能，使血管发生收缩，继而增加血压。

长期吸烟酗酒 吸烟是引发高血压和冠状动脉心脏病的重大风险因素。持续大量吸烟可促使心跳速度加快，继而导致血压水平升高。对于精神压力大、A型性格的烟民来说，与一般人相比，他们患心血管急症、心肌梗死的概率会增加2~4倍。

吃盐过多 盐的主要成分氯化钠摄入过多，会使身体中的钠盐处于过多的现象，会造成血管的阻力变大，加重心血管的负担，继而促使血压水平上升。

最好的降压药是什么

从临床病例治疗效果统计来看，在高血压治疗上，最大的挑战不在于现代医学的水平，而在于患者对病情的认知。明知许多不良生活习惯是高血压的主要原因，但患者却常常采取“得过且过”和“侥幸”心态，不愿积极主动改变。随着时间的推移，这种不积极的态度不仅导致高血压无法有效控制，还可能引发其他慢性疾病，如高血糖、高血脂等，为自身健康埋下更多隐患。

国家卫健委指出，预防高血压需要每天从健康生活几个方面入手，即“限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平”。（1）限制钠盐摄入：世界卫生组织推荐每人食盐摄入量不超过5g/日。建议用低钠盐替代普通食盐。（2）减轻体重：建议超重和肥胖者减轻体重，男性腰围控制在 $< 90\text{cm}$ ，女性 $< 80\text{cm}$ 。（3）适量运动：运动有助于降低交感神经活性、缓解紧张情绪、减轻体重，从而降低高血压的发生风险。根据自身情况，建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，同时进行适当的肌肉力量练习和柔韧性练习。（4）戒烟戒酒：建议戒烟，无论是传统烟还是电子烟。高血压患者最好不要饮酒。对于已经饮酒的高血压患者，建议戒酒。