

泰安市立医院专家提醒：秋季腹泻高发 老人注意保暖

最泰安全媒体记者 刘英迪 通讯员 李婧

秋季是腹泻高发季节。老年人抵抗力降低、消化功能减弱，是急性腹泻的高危人群，且一旦发生腹泻，很难通过药物及时治愈。泰安市立医院专家提醒老年人积极采取以下措施，远离秋季腹泻危害。

老人腹泻要保暖

老人肾阳不足，最容易发生“五更泻”。“五更泻”即发生在黎明前五更时（凌晨四至五点的腹泻，多因脾肾阳虚引发，症状为肚脐周围腹部疼痛，“肠鸣即泻、泻后则安”，秋季天气转凉时，病情

会加重。

“五更泻”可治愈，但疗程较长、易复发。经常发生“五更泻”的老人要特别注意保暖，不吃生冷寒凉、过于油腻的食物，可适当温补，提升阳气。

饥饿疗法不适合

很多人发生腹泻后，由于惧怕再次腹泻，通常会采取“饥饿疗法”。对老年人来说，这种做法并不可取。

人在腹泻时会丢失大量水分和无机盐，可能造成脱水、低血容量性休克等并发症。不适当的禁食会导致人体能量不足，需要分解肝糖原、脂肪、蛋白质来维持血糖浓

度。当人的血糖过低时，会出现出汗、心悸、全身疲乏无力、面色苍白、晕厥等一系列低血糖反应，严重时还会诱发心脑血管疾病，危及生命。老年人腹泻要及时补充水、糖、盐，这是预防脱水及其他并发症的关键。发生腹泻后，老年人可以进食一些清淡的饮食，如稀粥、面条等。

止泻药物别急用

老年人发生腹泻后，不要着急吃止泻药物止泻，因为立即止泻会使病菌、毒素、代谢物滞留于肠内，这些物质如果被肠道回收，会对人体造成更严重的损伤。比如细菌性肠炎患者，肠道内的致病细菌会造成肠黏膜损伤，引起脓血便，此时若止

泻，肠道内大量细菌和毒素就会留在体内，引起更严重的后果——毒血症或败血症。

老年人如果出现腹泻伴明显腹痛或发热，建议尽快到医院就诊。尤其是多病共存的老年人，一旦出现腹泻，极易导致脱水、电解质紊乱，需及时就医。

腹泻期间吃流食

老年人腹泻初期最好吃一些流食，比如浓米汤、稀藕粉、杏仁霜、去油肉汤、淡茶、过滤后的果汁等，这些食物相对易消化，营养物质也很容易被人体吸收，可以帮助患者快速补充能量，平衡电解质紊乱。待身体情况好转后，老年人可以再吃些半流食，如挂面、面片、白米粥、蒸蛋羹等。

老年人进食前，要注意食物的温度，过冷或过热都会刺激原本脆弱的肠胃，应进食温热的食物，注意少食多餐，避免引起肠蠕动。

需要特别提醒的是，老年人腹泻后不要喝牛奶，因为牛奶虽不含食物纤维，却能增加肠道中的残渣，不利于病情恢复。

慢性腹泻持续时间较长，会造成患者营养流失。因此，慢性腹泻患者最好选择既能补充营养，又不刺激肠道的食物。

腹泻时，患者不要吃菠萝、草莓等水果，也不要吃红薯、玉米、高粱、小麦等粗粮。烹饪食物时，需避免油炸，多采用蒸、煮、焖等方式。



市中医医院专家为在校师生义诊。 通讯员供图

“健康夜市”进校园 让师生享优质便捷服务

本报讯（最泰安全媒体记者 颜凯 通讯员 张男）为持续增进人民群众健康福祉，推广健康文明生活方式，近日，市中医医院以“四送四进四提升”健康促进行动为契机，在泰山职业学院青年广场开展“健康夜市”活动。

本次活动包括中医体质辨识、针灸、传统导引、正骨理筋等内容，吸引了不少师生前来问询。市中医医院急诊科、针灸一科、肾病科、妇科、泌尿外科专家团队为学生们测量血压、把脉听诊，进行中医体质辨识，开展特色

针灸、传统导引诊疗等。妇科专家团队还针对女学生的痛经、月经不调等症状，讲解预防、治疗办法，并就经期如何均衡饮食进行健康指导。市中医医院急诊科专家范新秀现场演示了心肺复苏术、海姆立克急救法，并进行一对一急救教学。

“健康夜市”进校园，专家现场做“摊主”，问诊开方教知识，提升师生健康获得感。此次活动多渠道、多形式展示了中医特色诊疗的优势，让广大师生享受到优质便捷的中医服务。

爱心企业向泰安圣康医院“如康家园”捐款20万元

本报讯（最泰安全媒体记者 于冰冰）日前，一场以“聚爱如康，筑梦同行”为主题的爱心捐赠仪式在泰安圣康医院举行，泰安天达公司向泰安圣康医院“如康家园”捐赠善款20万元，助力残疾人事业发展。

泰安天达公司负责人告诉记者，得知“如康家园”是残疾人综合服务阵地，能有效帮助残疾人走出家门、实现就业、得到康复、接受托养这一信息后，泰安天达公司专门组织了爱心捐款，为残疾人事业发展贡献一份力量。此次捐款，广大员工积极参与，共筹集善款20万元。“希望通过这一举措，助力‘如康家园’实现‘服务一人、解放一家、稳定一方’的目标，帮助残疾人朋友更好更快回

归社会。”泰安天达公司负责人表示，扶残济困是中华民族传统美德，愿更多爱心企业伸出援助之手，共同支持“如康家园”建设。

“相信在社会各界的关心、支持、帮助下，‘如康家园’一定能担负起救助残疾人的社会责任，让这一弱势群体有家可归、有工可做、有病可医。”泰安圣康医院“如康家园”负责人徐延涛表示。据了解，“如康家园”主要面向残疾人开展职业康复、就业服务、定向培训、就业援助、日间照料等专项活动，帮扶残疾人就业创业。近年来，“如康家园”根据残疾人身体情况、残疾类别，精准实施“职业康复”“就业项目”，让残疾人在得到康复、照料的同时，通过就业实现自身价值。



泰安天达公司捐款助力残疾人事业发展。 最泰安全媒体记者 于冰冰 摄