



2009年6月19日 星期五

◀ 上一篇 下一篇 ▶

糖尿病患者便秘的自我调理

□ 杜丽荣 江苏省连云港市中医院糖尿病科

便秘是糖尿病患者常见的临床症状,约占住院患者的60%左右。或每周不少于2次,皆属于正常范畴之内。过多则属腹泻,过少则属便秘,而是大便的稠度。其产生的主要原因是长期高血糖导致胃肠蠕动,胃肠排空延迟。便秘会导致有害毒素产生,不但使患者身体上感负担,恐惧排便,使胰岛素的对抗激素分泌增加,成为高血糖的诱因。变或冠心病,便秘可致视网膜脱落而致突然失明,或者出现心肌梗死,须重视,可采取一些方法自我调理。

饮食疗法

应注意饮食调理,戒烟限酒,合理膳食,以清淡为主,平素应多(玉米)、绿色蔬菜、萝卜、芝麻、核桃仁、银耳、海藻类、魔芋等。避免生冷食物。

可针对病情选用食疗方剂,阳虚便秘表现为大便干或不干、排出怕冷、腹中冷痛,并舌淡苔白、脉沉而迟者,可食用肉苁蓉韭菜炒羊粪、形体消瘦、头晕耳鸣或见盗汗颧红、腰膝酸软、失眠多梦,并麻粥(黑芝麻、粳米)。气虚便秘者表现为大便干结或便质不硬但临力,并舌淡苔白、脉虚弱者,可食用郁李仁粥(郁李仁、粳米、黄芪

行为疗法

糖尿病便秘患者,可自我按摩,以肚脐为中心,从里到外顺时针方向按摩36圈,每天做3次。养成定时排便的习惯,在排便时不要看的治疗作用,可采取散步、打太极拳、练五禽戏、八段锦等,长期坚持。采取简易办法:早晨起床喝250~500毫升凉白开水,然后站立行走或顺时针方向按摩腹部,促进胃肠蠕动,使大便排出。

药物疗法

治疗糖尿病便秘的中成药有下列几种:六味安消胶囊用于胃痛胀、积停滞、脘腹胀满等;麻仁丸用于肠燥便秘;复方芦荟胶囊用于习惯性,用于轻症便秘。

另外,患者可采用单方验方:决明子30克,水煎,分两次服,适克,开水泡服,适用于一般实证便秘;何首乌30~60克,适用于阴血

有些病人大便并不干,只是不能保证每日1次,便自服泻药,结果泻药的依赖性。对此,要纠正错误认识,逐渐停用泻药,建立正常的

◀ 上一篇 下一篇 ▶

第7版: 养生保健

上一版 ◀ ▶ 下一版



版面导航



第1版 今日要闻



第2版 综合新闻



第3版 专版

标题导航

- 夏季养生宜安心
- 墨鱼益妇人
- 夏季服药当心热中风
- 糖尿病患者便秘的
自我调理
- 助婴儿眼发育的食物
- 健康谚语

国内统一刊号: CN11-0153 **邮发代号:** 1-140(国内) D-1138(国外)
地址: 中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 **邮编:** 100192 **电话:** 64854537
传真: 64854537 **mail:** cntcm@263.net.cn **广告热线:** 64855366
Copyright 本网站内容版权所有, 未经许可禁止转载, All Rights Resened