

老年患者便秘如何调理

郭建荣, 冯建美, 李文钰, 马靖沂

北京中医药大学东直门医院 北京

【摘要】便秘是老年群体中比较常见的一种病症,长期便秘会导致老年人出现失眠、食欲不振、乏力、左下腹胀感等症状,导致老年人对排便产生恐惧心理。甚至会引发结肠癌,导致老年人的生活质量明显下降。便秘不仅是消化系统的问题,同时还会对全身其他系统造成影响。便秘患者在用力排便时,会导致血压明显上升,增加心脑血管卒中的发生风险。所以老年患者应该加强重视便秘,及时采取有效的干预措施,改善便秘现象。本次综述主要分析老年患者便秘的调理方法。

【关键词】老年患者;便秘;调理

Elderly patient constipation how to recuperate

Jianrong Guo, Jianmei Feng, Wenyu Li, Jingyi Ma

Dongzhimen Hospital of Beijing University of Traditional Chinese Medicine, Beijing

【Abstract】 Constipation is a more common disease in the elderly group, long-term constipation will lead to the elderly insomnia, loss of appetite, fatigue, left lower abdominal distension and other symptoms, leading to the elderly fear of defecation. It can even cause colon cancer, leading to a significant decline in the quality of life of the elderly. Constipation is not only a problem with the digestive system, but also affects other systems throughout the body. In patients with constipation, it can lead to a significant increase in blood pressure, increasing the risk of cardiovascular and cerebrovascular stroke. Therefore, elderly patients should pay more attention to constipation, timely take effective intervention measures to improve constipation phenomenon. This review mainly analyzes the conditioning methods of constipation in elderly patients.

【Keywords】 elderly patients; constipation; conditioning

近些年,随着我国社会老龄化的加速,消化内科接受老年便秘患者的人数呈现逐年上升。导致老年人发生便秘的因素主要包括以下几点:第一,随着年龄的增长,老年人身体的各个器官已逐渐衰退,腹肌和骨盆肌肉无力,缺乏排便动力,容易引起便秘^[1]。第二,老年人存在不同程度的牙齿缺失现象,在平日饮食中以精细的食物为主,粗纤维食物的摄入量较少,长此以往容易引发便秘。第三,缺乏运动锻炼,尤其是长期卧床的老年人。第四,受药物的影响。大部分老年合并多种慢性疾病,长期使用抗惊厥、补钙剂、抗心绞痛药物、抗帕金森病的药等均为加重便秘。

1 饮食调节是缓解便秘的重点

1.1 合理的饮食

合理的饮食是缓解老年人便秘的关键,大部分的便秘患者是由于长时间的不良饮食习惯,从而导致大

便不通畅。因此,老年便秘患者首先应该养成良好的饮食习惯,日常饮食以清淡、易消化为主,严格限制食盐的摄入量,禁止食用辛辣、油腻、刺激性的食物,防止加重胃肠道疾病。尽量选择富含纤维素的食物,各种新鲜的水果,蔬菜。高纤维的蔬菜包括:藕、丝瓜、卷心菜、胡萝卜、西兰花、黄豆芽、豇豆、香椿、韭菜、茼蒿、菠菜、油菜、马铃薯、萝卜、西红柿、黄瓜等^[2]。高纤维素的水果包括:苹果、梨、柚子、香蕉、苹果、西瓜、李子、山楂、猕猴桃、火龙果等,可以刺激食欲,维持体液酸碱平衡。老年人的日常饮食中,应该注意粗细搭配,每天食用蔬菜、谷类、菌藻等多种食物,确保三餐饮食的合理多样化。高膳食纤维粮食,如粗制面粉、燕麦、荞麦、薏米、黑芝麻、玉米、小麦、大豆、赤豆、绿豆、红薯等,可以刺激肠道蠕动,帮助便秘患者顺利排出干结大便,从而改

善便秘患者的症状。由于老年人的特殊性, 消化功能逐渐减弱, 在烹饪食物时尽量选择蒸、煮、烧等烹饪方式, 保证食物营养, 易于老年人消化吸收^[3]。

1.2 饮水方法

饮水量不足会导致肠道润滑不畅, 大肠蠕动比较慢, 进而导致排便不畅。所以应该及时补充水分, 可以有效消除便秘。每天早起空腹时喝温开水, 中国居民膳食指南 2022 中国阴阳学会编著国家卫生健康委员会指导, 晨起后喝 200-300ml 温开水, 即能减轻便秘^[4]。由于夜间肠胃处于休息状态, 在早起空腹前饮水会加速胃肠的运作功能, 使水分可以快速达到大肠, 粪便的含水量增加, 可以顺利排出粪便, 因此建议早起空腹状态饮入 200-300ml 的温开水。要保证每日饮水量不少于 1500ml, 推荐喝白水, 少喝或不喝含糖饮料, 不用饮料代替白水,

1.3 餐后喝酸奶

酸奶可以产生大量的短链脂肪酸, 在餐后喝酸奶有助于肠道蠕动, 从而改善便秘症状, 尤其对于存在消化不良的老年群体。益生菌是保护人体肠道健康的一种健康菌群, 在日常生活中多喝酸奶, 酸奶中富含的益生菌可以形成生物屏障, 进而保护肠道, 在餐后半小时到一个小时饮用, 可以帮助调节肠道菌群, 维护肠道菌群稳定, 改善肠道功能, 有助于消化, 促进肠蠕动。

2 养成良好的生活习惯

2.1 生活习惯

养成良好的作息习惯是调理病例的一项重要因素, 长期熬夜会影响生理时钟, 导致人体的神经系统和内分泌系统失调, 容易出现功能循环, 易造成便秘。因此, 老年人作息应规律, 按时起居, 做到早睡早起, 避免昼夜颠倒, 以防醒后很累。对于存在有严重失眠问题的老年人, 通过睡前泡脚、按摩等方式, 促进睡眠, 合理安排生活, 减少白天的睡眠时间, 减少久坐久卧, 针对自身情况, 适当的活动, 进而改善便秘问题。

2.2 运动习惯

鼓励老年人积极参加运动锻炼, 老年人可根据自身情况, 选择适当的运动, 如慢走、打太极拳、做操等, 慢走适合大部分的老年便秘患者, 可以促进肠道的蠕动, 缓解便秘, 通过有氧运动可以增强老年人的耐力, 进而预防疾病的发生。需注意老年人在运动之前要做好充分的热身, 在运动过程中调整呼吸, 每次以身体微微发汗为宜, 运动要循序渐进, 逐步增加运

动量。运动不仅增强了身体抵抗力, 像特定的运动如腹部运动等可有助于胃肠蠕动, 促进排便; 每天进行提肛运动训练, 快速用力的缩紧肛门, 将意念集中于肛门周围, 保持 5 秒之后并快速放松肌肉, 反复操作。提肛运动可提高大脑皮层对肛门括约肌的控制了, 使肛门括约肌的收缩力增强, 促进排便。

2.3 按摩腹部

在每晚睡觉之前, 仰卧于床上, 首先将自己的双手搓热, 以肚脐为中心, 按照顺时针方向进行按摩腹部, 每次可以按摩三百次, 注意按摩的力度。通过按摩可以加腹肌和肠平滑肌的血流量, 促进腹腔内的血液循环, 增强胃肠功能, 加强对食物的吸收、消化能力, 促进肠胃蠕动, 达到调节便秘的目的。

3 改变不良的排便习惯

3.1 不及时排便

进食后可引起排便反射, 一般人晨起后由于直立, 通过重力作用使粪便充满直肠的速度加快, 所以多数人会在早餐后产生便意, 有些老年人人为的控制排便感, 便意受到抑制, 时间久了直肠的敏感性减弱, 影响了便意的产生, 进而加重便秘, 最好选择自己认为合适的时间如晨起, 养成定时排便的习惯, 重建正常的排便反射。

3.2 排便时注意力不集中

很多老年人在排便时有看报, 看手机, 听广播等习惯, 在排便时将注意力集中在听广播、看报等事件上, 长此以往会促使排便时间延长, 导致便秘症状更加严重。因此, 应该改变时做其他事情, 将注意力集中在排便上, 不要三心二意。

3.3 排便姿势不佳

排便时采取蹲式或坐式有利于排便, 而有些老年人因为一些因素受限, 如长期卧床者, 排便时可将便器置于床上, 抬高床头, 取半卧位排便, 久而久之, 会引发便秘^[5]。对于长期卧床休养的老年人, 胃肠蠕动的功能会逐渐下降, 鼓励老年人在床上进行自我按摩, 有助于胃肠的蠕动, 改善便秘。

4 自我心理调节

长时间的精神疲劳、紧张、睡眠质量差会引发便秘的发生, 部分老年人过于关注排便的次数, 容易产生焦虑、烦躁等消极情绪, 进而加重便秘。老年人要保持积极、乐观、愉快的心态, 不必过于紧张身体的某些变化, 以平和的心态面对生活。与年轻群体相比较, 老年人的胃肠道消化、吸收、排泄等方面有着明显的差别。帮助老年人树立信心, 鼓励老年人积极参

加社区娱乐性的活动, 如: 唱歌、广场舞等, 有助于老年人心理健康的维护与增进, 提高老年人生活质量, 改善其不良情绪, 减少排便心理负担。

5 西医治疗与中医辨证治疗

对于严重便秘患者, 应该严格在医生的指导下使用有通便效果的药物, 如: 麻仁丸、福松等。但是在便秘情况有所改善之后, 应该立即停止使用药物。对于部分依赖药物的老年便秘群体, 告知长期使用药物会破坏肠道系统, 增加便秘, 并逐渐减少服用药物的剂量, 至停药。中医辨证治疗老年人便秘, 具有丰富的临床经验, 并且取得显著的效果, 在临床上得到广大患者的青睐与应用, 如: 汤剂、针灸。采取汤剂不仅有效, 而且副作用小。通过针灸刺激大椎、小肠俞、大肠俞、肾俞、天俞等穴位, 可以恢复大肠的传导功能, 尤其是对于顽固性便秘, 通过中医方式可以调整老年人的肠道自身功能, 改善便秘。针灸疗法具有操作简单、方便、安全性高等多种优点^[6]。

6 结束语

便秘给老年人的身心带来很大的影响。因此, 通过饮食调节, 养成规律的生活方式是关键, 补充充足的水分, 尽量选择含膳食纤维高的食, 忌用强烈调味品及饮料。并加强对老年人进行心理干预, 使其真正意识到不良心理对疾病的影响, 在日常生活中可以保持积极乐观的心态。鼓励老年人坚持体育锻炼, 养成按时排便的习惯, 按摩腹部, 增加肠胃蠕动, 进而实现调节便秘的目的^[7-9]。

参考文献

- [1] 林想红, 黄丽珊, 刘芳, 张本菊. 腹部穴位按摩结合行为干预在老年便秘患者中的临床效果研究[J]. 黑龙江医学, 2021, 45(18): 1967-1968.
- [2] 鲁宁. 优质护理对老年慢性便秘患者生活质量影响的研究[J]. 继续医学教育, 2021, 35(07): 91-92.
- [3] 刘红英. 中西医结合护理对老年性便秘的临床疗效及护理满意度的影响研究[J]. 中医外治杂志, 2018, 27(2): 42-43.
- [4] 王静静, 张洋. 老年便秘患者的护理研究[J]. 饮食保健, 2018, 5(33): 181-181.
- [5] 胡晓霞, 汤莹, 陈雪祎, 等. 老年人慢性便秘相关因素的研究进展[J]. 中华现代护理杂志, 2017, 23(20): 2688-2691.
- [6] 褚明君. 辩证施护对老年便秘患者干预的效果评价[J]. 国际护理学杂志, 2013, 32(8): 1683-1685. DOI: 10.3760/cma.j.issn.1673-4351.2013.08.027.
- [7] 高芹. 穴位按摩联合优质护理在老年心绞痛合并便秘患者中的应用[J]. 中华现代护理杂志, 2016, 22(19): 2758-2759. DOI: 10.3760/cma.j.issn.1674-2907. 2016. 19.025.
- [8] 刘庆春. 中西医结合治疗老年慢性功能性便秘效果分析[J]. 当代医学, 2016, 22(26): 154-155, 156. DOI: 10.3969/j.issn.1009-4393.2016.26.104.
- [9] 袁亮, 贾菲, 李琦, 洪子夫. 老年性便秘的中医辨证思路探讨[J]. 中国中医药信息杂志, 2016, 23(10): 112-114. DOI: 10.3969/j.issn.1005-5304.2016.10.027.

收稿日期: 2022年5月17日

出刊日期: 2022年10月16日

引用本文: 郭建荣, 冯建美, 李文钰, 马靖沂, 老年患者便秘如何调理[J]. 国际护理学研究, 2022, 4(6): 49-51

DOI: 10.12208/j.ijnr.20220258

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。 <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS