

老年患者便秘的影响因素分析与护理对策

朱巧娟

众仁老年护理医院 上海金山区

【摘要】目的：研究老年患者便秘的影响因素及护理对策。**方法：**参与研究的对象为我院在2020-2至2022年2月收治的300例老年住院患者，对老年患者的年龄、疾病、性别、饮食状况、运动情况等分析，得出老年患者便秘的影响因素。**结果：**300例老年患者中有147例患者便秘，便秘发生率为49%。这147例老年便秘患者，共有115例使用通便药治疗，用药率达到78.23%。在这其中，老年女性患者的便秘发生率明显高于老年男性患者，且避免也会随着年龄的增长不断上升。**结论：**不正常的生活习惯、日常运动量多少、本身存在呼吸系统疾病，都会造成老年患者避免的主要影响因素。对此，要结合便秘形成的常见原因，予以针对性的护理措施，以此预防、缓解便秘，提高生活质量，加快患者自身疾病的恢复。

【关键词】老年患者；便秘；影响因素；护理对策

Analysis of influencing factors of constipation in elderly patients and nursing countermeasures

Qiaojuan Zhu

Shanghai Jinshan District Zhongren elderly care hospital

【Abstract】 Objective: To study the influencing factors and nursing strategies of constipation in elderly patients. **Methods:** 300 elderly inpatients in our hospital from February 2020 to February 2022 participated in the study. The age, disease, gender, diet and exercise status of elderly patients were analyzed to obtain the influencing factors of constipation in elderly patients. **Results:** 147 of the 300 elderly patients had constipation. The incidence of constipation was 49%. A total of 115 of the 147 elderly patients with constipation were treated with laxative drugs, with a medication rate of 78.23%. Among them, the incidence of constipation in elderly female patients is significantly higher than that in elderly male patients, and avoidance will also increase with age. **Conclusion:** abnormal living habits, the amount of daily exercise, and the existence of respiratory diseases are the main influencing factors for elderly patients to avoid. In this regard, we should combine the common causes of constipation, give targeted nursing measures, so as to prevent and alleviate constipation, improve the quality of life, and speed up the recovery of patients' own diseases.

【Key words】 Elderly patients; Constipation; Influencing factors; Nursing countermeasures

在临床当中便秘是一种比较常见的症状表现，多发于老年患者，便秘后患者的排便次数会缩减，且存在排便困难、排便量减少的情况^[1-2]。便秘的危害较多，是引发痔疮的主要因素，甚至会加重心脑血管疾病^[3-4]。对此，要对老年患者便秘的影响因素进行研究，以此得知改善老年患者便秘的护理措施，提高患者的生活质量，使他们形成生活的信心及动力，加快患者疾病的恢复^[5-6]。

1 资料

研究的时间为2020-2至2022年2月，对我院

这一期间收治的300例老年患者进行观察，在这其中，有140例男性患者、160例女性患者，年龄在65-88岁之间，平均年龄为(82.52±6.25)岁。研究中使用了功能性胃肠病诊断标准，对患者是否存在便秘进行诊断。诊断标准为：既往半年中，患者持续或者间断出现2个及以上的症状，症状表现如下：①排块状便或者是硬便的概率为25%。②25%感到自身排便费力。③25%的情况下需要人工辅助排便。④每周排便少于3次。通过分析上述300例患者的临床资料，从中获取到患者发生便秘的原因，以此

制定出针对性的护理干预对策。

2 结果

2.1 患者的一般情况

通常分析研究 300 例老年患者, 结果说明共有 147 例患者出现了便秘, 便秘发生率为 49%, 而这些便秘患者当中, 有 115 例患者使用了通便药物, 用药率达到 78.23%。这其中的 160 例女性患者, 其中有 83 例患者存在便秘, 便秘率为 51.87%, 而 83 例女性便秘患者当中, 有 62 例患者遵医嘱用药治疗, 用药率达到 74.69%。而 140 例男性患者当中, 共有

64 例患者存在便秘, 便秘率为 45.71%, 而其中的 53 例患者, 有 64 例患者遵医嘱用药, 用药率为 82.81%。得知老年男性患者便秘的概率相较于女性患者略低, 而用药率比较老年男性患者要高于老年女性患者。

2.2 生活习惯对便秘的影响

2.2.1 非卧床和卧床老年患者的便秘率

对于非卧床和卧床老年患者的便秘率情况, 具体见表 1。

表 1 非卧床和卧床老年患者的便秘率比较[%]

性别	平均发病率	卧床患者	非卧床患者
男性	44.79	55.39	35.17
女性	48.71	56.68	35.40
平均	46.59	56.07	35.22

2.2.2 饮食对患者便秘的影响

在 115 例流食、半流食患者当中, 共有 68 例患者存在便秘, 便秘发生率为 59.13%。而其余的 185 正常饮食下的老年患者, 他们只有 79 例患者出现了便秘, 便秘发生率为 42.70%。

2.3 生理因素对便秘的影响

对于 300 例老年患者而言, 其中 80-88 岁以上的老年患者占据半数, 而 65-75 岁之间的患者患有便秘的较少, 发病率和年轻群体的发病率并无明显差异。上述结果也说明, 年龄越大, 患有便秘的概率也就越高。

3 讨论

3.1 老年患者便秘的影响因素

3.1.1 生活习惯的不科学和便秘发生存在联系

在此次研究当中, 得知对卧床的老年患者而言, 他们的便秘发生率显著要高于正常人^[7]。且通过多种实验研究表明, 运动量也和便秘存在一定的联系, 常年进行体育锻炼的老年人, 他们出现便秘的概率要显著低于运动较少的人群。而对于卧床的老年患者来说, 他们卧床时间的延长, 也会加大发生便秘的概率^[8]。因为长时间的久病卧床, 会导致患者的肠道蠕动功能削弱, 肠内容物也会在肠腔中停留过多的时间, 会导致肠道内粪便水分被吸收, 造成患者便秘。而对于非卧床的老年患者, 他们日常会下床进行活动, 维持着一定量的运动。这也是卧床老年患者便秘发生率高于非卧床患者的主要因素^[9]。

另外, 饮食行为和便秘的出现也存在联系。因为半流质饮食或者是流质饮食当中的纤维素含量低于正常饮食中的纤维素, 这也说明并不能加快患者肠道的蠕动, 进而生成便秘。另外, 长期饮酒、暴饮暴食、吃一些刺激性食物, 也会导致便秘的发生。部分老年患者会在排便时看报纸、听歌, 这也导致他们的注意力被分散, 无法集中精力排便, 最终让便秘症状严重, 甚至患上痔疮。

3.1.2 心理因素导致便秘

对于老年患者来讲, 他们在医院住院治疗, 通常都是因为体弱多病, 需长期接受治疗, 这也导致他们的心理情绪不是很稳定, 极易形成焦虑、悲观、抑郁的情况, 负面的心理情绪也会导致患者的神经系统受到影响, 胃肠道的运动也会随之削弱, 致使便秘的形成。

3.1.3 身体健康导致的便秘

老年患者的器官逐步衰老, 在消化功能上也逐步变弱, 这也致使他们出现胃肠动力不足的情况, 会致使便秘的出现。此外, 部分老年患者肛门周边肌肉与紧张, 难以形成便意, 如果粪便长时间的停留在肠道中, 会致使便秘的发生。另外, 老年患者的口渴功能降低, 他们每日摄入的水分较少, 体内缺水也加快便秘的形成。

3.1.4 其他因素

如果患者长期依赖泻药排便, 会导致他们的神经功能、肠道粘膜遭受损伤, 以此让肠道肌肉的张

力受到影响,进而让便秘症状加重。此外,老年患者可能同时合并好几种疾病,日常服用止泻药、安眠药、降压药,也会对中枢神经系统造成影响,降低了胃肠蠕动。

3.2 预防老年患者避免的护理对策

3.2.1 形成良好的生活习惯

对于老年患者而言,护理人员应叮嘱他们活动,让他们在身体状况良好的条件下,适当添加运动量。每日运动的时间可维持在 1-2h,可进行打太极、散步、保健操等运动,上述运动会让患者的肌力增加,加快他们的胃肠蠕动,使食物的代谢更加良好,防止食物的滞留。对于部分长期处于卧床状态的患者,应叮嘱他们勤翻身,对他们的腹部进行按摩。按摩之前要让患者排空小便,处在仰卧位的姿势,将双腿屈曲,之后按摩患者的右下腹部,促进患者的排便。预防便秘的过程中,饮食调节也是关键,让患者保持充分的水分摄入,会提高整体的护理效果。护理人员要叮嘱患者每日至少喝 2000-3000ml 的水,早起要空腹喝水,最好饮入淡盐水。同时,患者也要多次吃一些新鲜蔬菜,如芹菜、藕、菠菜等,以此促进他们的胃肠蠕动,使患者的排便能力提高。此外,患者应当少饮酒、少吸烟,少吃一些刺激性辛辣的食物。日常也要形成定时排便的良好习惯,通常在早晨起来后的 1h,此时排便效果最佳。大便的时间也不要过久,争取在 5min 内完成,最佳的排便姿势为蹲位。对于卧病在床的老年患者,他们需要使用便器在床上排便,此时可把床头抬高,辅助患者排便。

3.2.2 心理护理

各种不良的心理因素,也是导致老年患者便秘的原因。对此,要积极展开心理护理,通过护理措施的落实,使患者的不良情绪被缓解,预防避免的发生。在心理护理过程中,护理人员应多和老年患者进行交流,询问他们最近的烦心事,以此展开针对性的心理疏导,让患者放松身心,减轻压力,处于一个相对稳定的情绪状态,从而缓解或者是预防便秘。

3.2.3 中医护理

在执行中医护理工作,护理人员要针对老年患者便秘的类型,予以针对性护理方案,通过构建科学的饮食结构,起到预防老年患者便秘的效果。

此外,全面利用好中医护理中的中药穴位贴敷、

耳穴压豆、艾灸针灸等,会起到一个较好的预防治疗效果,也并不会产生药物不良反应,在护理治疗安全性上有所保障,特别适合老年人身体状况,具有较高的护理优势。

参考文献

- [1] 何娟. 中医护理老年脑卒中患者便秘效果观察[J]. 婚育与健康,2021(13):182.
- [2] 高丽艳. 研究术后强化护理在老年下肢骨折患者便秘及下肢静脉血栓预防中的价值 [J]. 养生大世界,2021(14):183.
- [3] 刘影. 住院老年精神病患者便秘的原因及中西医护理措施[J]. 中国医药指南,2021,19(3):129-131.
- [4] 徐桂红,秦雪,陈璇. 老年患者肺癌术后便秘应用腹部推拿联合穴位贴敷治疗的疗效及整体护理效果[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2020,20(A3):5-6.
- [5] 张瑞丽. 饮食护理指导对老年患者便秘发生率的影响 [J]. 中西医结合心血管病电子杂志,2020,8(36):124,126.
- [6] 韩丽欢. 综合护理干预对老年慢性阻塞性肺部疾病便秘患者的影响探析[J]. 心理月刊,2020,15(3):132.
- [7] 邹凌燕. 探究下肢骨折老年患者术后强化护理对预防便秘以及下肢静脉血栓的效果[J]. 实用临床护理学电子杂志,2020,5(34):135,1
- [8] 阿英,屈海燕,高东. 老年便秘患者联合应用普芦卡必利与复方聚乙二醇电解质散行结肠镜检查肠道准备的效果观察[J].2018,(10).
- [9] Alvarez-Gonzalez, Marco A.,Pantaleon,etc.Randomized Clinical Trial: A Normocaloric Low-Fiber Diet the Day Before Colonoscopy Is the Most Effective Approach to Bowel Preparation in Colorectal Cancer Screening Colonoscopy[J].2019,62(4)

收稿日期: 2022 年 5 月 17 日

出刊日期: 2022 年 7 月 2 日

引用本文: 朱巧娟 老年患者便秘的影响因素分析与护理对策[J]. 现代护理医学杂志, 2022, 1(2):188-190

DOI: 10.12208/j. jmm.202200128

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。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS