

【菊花小课堂】 老年人便秘怎么办？



便秘是最常见的功能性肠道紊乱疾病之一，主要表现为排便次数减少（每周小于3次），粪便量减少、粪便干结和排便费力等。便秘可导致痔疮、直肠脱垂、肠梗阻等，排便时过度用力还容易引起脑出血、心肌梗死等，加重已有的心脑血管疾病。因此，老年便秘应当受到格外重视。



01 您遇上哪种便秘

器质性便秘

导致老年人器质性便秘的原因**主要是疾病**，常见的有肠道疾病、神经系统疾病、电解质紊乱、内分泌及代谢疾病、心脏疾病等。

功能性便秘

功能性便秘往往是**由于肠道动力不足导致的**，大便在结肠里待久了，水分就会被吸干，造成大便的干硬。还有就是**直肠排便反射迟钝**，大便来到直肠肛门口了，人也没有便意，或者解大便的时候**盆底肌肉力量不够**。

药物性便秘

老年人**服用的一些药物也会导致便秘**，如三环类抗抑郁药、抗胆碱能药物、抗震颤麻痹药、非甾体抗炎药、含碳酸钙或氢氧化铝的抗酸剂、铋剂、铁剂、利尿剂及某些抗菌药物等。

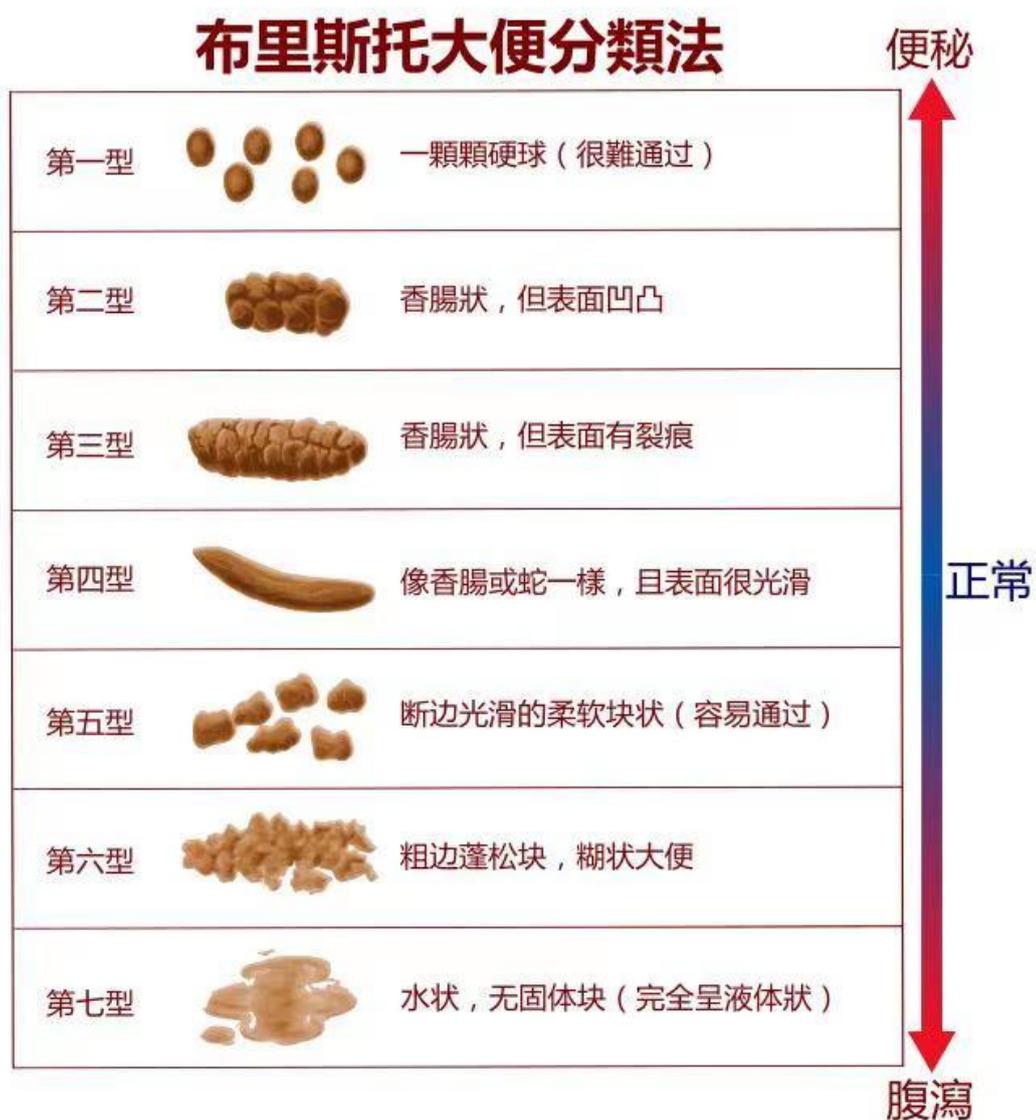
其他因素

如液体摄入减少，饮食中纤维素摄入减少，活动量减少。

02 便秘的自我观察

老年人在日常生活中要注意自我观察**排便频率、排便时间、大便性状、排便费力程度**等。可使用**布里斯托大便分类量表**（Bristol stool scale）进行自我观察。该量表根据性状将大便分为**七类**（表1），1

1型和2型大便表示患有便秘；3型和4型，尤其是4型是理想的大便，最容易排出；5~7型表示有腹泻倾向。

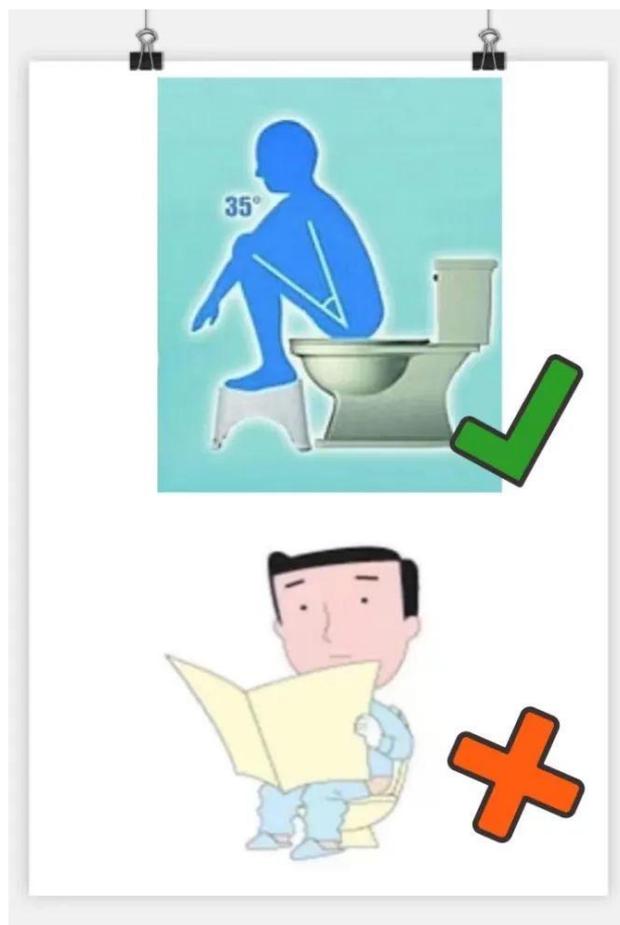


03

緩解便秘并不难

● 养成排便习惯

定时排便：无论有无便意，每天均应晨起和餐后 2 小时内固定排便，形成条件反射。坐便时踏脚凳的使用可以加快大便通过肛管的速度，排便时避免看书、看手机、抽烟，如厕时间一般以 5-10 分钟为宜。



● 调整饮食

建立良好的饮食习惯，**合理安排膳食**，摄入充足的水分和多摄入可促进排便的食物。饮食定时定量，**碳水化合物**应粗细粮搭配，干稀搭配，每天保持在 **250g** 左右。每天饮水量**不少于 2000ml**，以饮用白开水为

主。餐前提供开水和柠檬汁等热饮，促进肠蠕动，刺激排便反射，适当提供轻泻食物如梅子汁等促进排便，多食用富含纤维素的蔬菜水果，蔬菜如韭菜、芹菜、蒜苗、菠菜等，水果如香蕉、梨等。也可以增加脂肪食物的摄入，脂肪食物可使大便柔滑，其所含的脂肪酸可刺激肠道平滑肌而使肠蠕动加快。如果牙齿不好，不能进食较硬的粗纤维蔬菜水果的老年人，可将蔬菜切成细末煮烂，将水果切成小薄片。



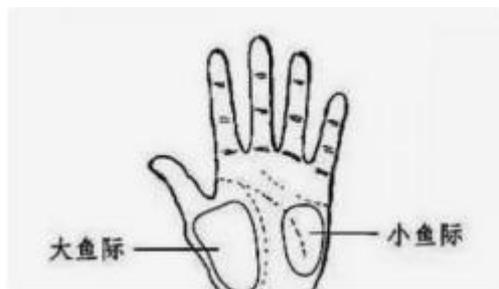
● 适当运动

老年人要合理安排，**避免久坐**，在身体健康允许下，可在饭后进行散步，尤其是早餐后效果最佳，这不仅能刺激血液循环总量的增加，而且还能增加胃肠蠕动，有利食物的消化吸收和粪便排出。



● 腹部按摩

腹部环形按摩：平卧放松，从右下腹开始-向上-向左-再向下，按顺时针方向按摩腹部（即顺着升结肠-横结肠-降结肠-乙状结肠的次序按摩），每次 20 至 30 分钟，一日 2-3 次。按摩疗法可以帮助结肠运动，促进肠道蠕动。





● 提肛运动

有规律的往上提收肛门，持续大概 2-3 秒后放松，一提一松，在坐、站或者走动的时候都可以进行，每次可以做 20-30 个，每天可以做 2-3 次。

● 调整心态，进行药物治疗

精神紧张、焦虑等不良的情绪可导致或加重便秘。因此老年人要**保持愉快的心情**，不要动辄生气、上火，以避免便秘的发生。多做一些自己感兴趣的事，如养花、养鸟、习字作画，尽量回避不良精神刺激，遇到不顺心的事乐观对待、积极排除或向亲友诉说求助，不可闷闷不乐，自我烦恼。

在排便困难时可适**当使用药物帮助排便**（建议在医生的指导下使用）。

中气不足的便秘者可适当服用益气的药物，但需注意的是，经常便秘的老年人不宜长期使用药物导泻，以免形成依赖性，从而使肠蠕动的功能退化，加重便秘。

温馨提示：切勿乱服西药导泻药，某些导泻药长期服用可造成药物

依赖性、结肠黑变病等危害，必要时到医院行结肠镜检查。



参考文献:

- [1] 陈国芳 . 浅谈痔疮术后排便习惯的重建 [J]. 中华中西医杂志 , 2010, 8(10): 90-91.
- [2] 王美峰 . 功能性便秘患者行结肠通过时间检查的护理 [J]. 中华护理杂志 , 2004, 39(7): 499.
- [3] 王海霞 . 老年护理学 [M]. 同济大学出版社 , 2008, 9:167.
- [4] 吕曙光. 老年人便秘的护理[J]. 医药前沿 2015 年 5 月 第 5 卷第 14 期. 237.

科普供稿来源 广东省妇幼保健院综合病区

杜美妍 郭晶晶