



关注老年便秘，提高生活质量

文 / 北京医院 王志宏 郑宇静



王志宏，北京医院药学部副主任药师，执业药师，主要研究方向为医院药学、临床药学。北京药学会抗肿瘤药物专业委员会委员，北京市化疗质控工作组质控专家，药物治疗网、《药物治疗青年药师专刊》青年编委。以第一作者在核心期刊发表论文40余篇，参编书籍2部，参与国家卫生健康委药政司、北京药学会、北京医卫健康公益基金会等多项课题。负责撰写INRUD临床安全用药组的《医疗机构药品条码技术应用相关用药错误防范指导原则》。

便秘在老年人群中很常见，而且随着年龄增长，患病率还会不断升高。虽然很常见，但却不可轻视——老年人便秘可能诱发心脑血管疾病、粪块阻塞性肠梗阻，增加肠道肿瘤的发病风险，最主要是会降低老年人的生活质量。所以，老年人便秘的问题值得反复探讨。

一、老年人便秘的原因

老年人便秘的原因很多，包括生理性因素，器质性病变（如胃肠道梗阻、肠道肿瘤、糖尿病或代谢疾病等），长期服用安眠药、止痛药、降压药、抗抑郁药等药物，不良的饮食习惯（如饮食过于精细、饮水较少），不良生活方式（如吸烟、过量饮酒、缺乏运动），等等。

二、老年人便秘的治疗

首先，老年人便秘不是都需要药物治疗，如果便秘的症状不严重，可以先通过调整生活方式进行治疗，比如改善饮食、适当活动。但

是，如果这些无法有效缓解症状，则需要药物治疗。

1. 药物治疗

虽然药物治疗很重要，但是老年人便秘切莫随使用药，应先经过详细体检或影像和内镜等检查，以明确是器质性便秘还是功能性便秘，才能在医生的指导下用药。用于治疗便秘的药物有很多，包括容积性泻药、刺激性泻药、渗透性泻药、润滑性泻药、肠动力药以及各种功能的中成药。

（1）容积性泻药：又称膨胀性或植物性泻药，主要包括麦麸、欧车前等。这类药物适用于轻度便秘；但是起效较慢，一般服药后24小时左右起效，同时必须保证充分的水分摄入。

（2）刺激性泻药：又称接触性泻药，主要包括中药番泻叶、大黄、芦荟，西药酚酞、蓖麻油等。这类药物适合短期、间断性使用，持续使用时间不宜超过1周——长期使用会影响肠道水电解质平衡和维生素

吸收,甚至导致大肠肌无力、药物依赖和大便失禁。

(3) 渗透性泻药: 这类药物适用于轻、中度便秘, 主要包括硫酸镁、乳果糖、甘露醇、山梨醇、聚乙二醇等。大剂量服用后可致水泻, 现在临床上多用于肠镜检查前的肠道准备。另外, 如果大剂量、长期使用, 可引起水电解质紊乱、腹泻与便秘交替出现。

(4) 润滑性泻药: 又称大便软化剂, 以甘油最为常见。甘油灌肠会引起排便反射, 一般在1小时内起效。

(5) 肠动力药: 主要包括莫沙必利、替加色罗等。这类药物可用于胃肠动力差的老年慢性便秘患者, 如糖尿病、胃肠病伴便秘及功能性便秘患者。

(6) 中成药: 中医将便秘分为实秘和虚秘, 其中实秘是大肠燥热、气滞等所致的便秘, 又分为热秘、气秘、冷秘; 虚秘是指气血阴阳亏虚所致的便秘, 又分为气虚秘、血虚秘、阴虚秘和阳虚秘。虚实之间常常相互兼夹或相互转化。

热秘时, 可选用番泻叶颗粒、三黄片等; 热秘时间久可选择麻仁丸、润肠丸、通便灵胶囊来润肠通便, 多适用于长期便秘、老年人习惯性便秘者; 热秘同时伴有烦躁失眠、容易发脾气等症状, 可以选用新复方芦荟胶囊。气秘时, 可选用四磨汤口服液、厚朴排气合剂等, 以行气消胀、顺气降逆。虚秘时, 可选用芪蓉润肠口服液、便通胶囊、苁蓉通便口服液等。

【提醒】老年人应尽量避免使用刺激性泻药以及大剂量使用渗



透性泻药。一般主张选用微生态制剂, 不仅可以清除体内“垃圾”, 调节肠道菌群平衡, 使肠道功能恢复正常, 保持大便通畅, 而且能调节机体免疫功能, 且不良反应少。

2. 其他治疗

长期药物治疗无效、便秘严重影响正常生活的患者可采用手术治疗, 但可能出现术后并发症, 且有复发的风险。此外, 还可采用灌肠等方法疏通, 接受中医穴位贴敷、针灸推拿、穴位埋线、情志调护结合生物反馈疗法等治疗。

三、老年人便秘的生活调理

老年人便秘的治疗不能单纯依靠药物, 要养成良好的生活习惯, 保持乐观的精神状态。

(1) 注意调整饮食结构, 饮食要多素少荤、多稀少干, 多吃新鲜水果蔬菜和高纤维食物, 高龄老年人可以多吃富含维生素B的食物。适量增加食用油用量可以促进肠道蠕

动, 但是患有肥胖症、高脂血症、冠心病的老年人应慎用。忌喝浓茶、烈酒、咖啡等饮料, 不吃辛辣刺激食物。

(2) 养成少量多次饮水的习惯, 建议晨起时喝一杯白开水。但是, 有严重心、肾疾病及水肿的老年人不适合多饮水。

(3) 纠正不良的排便习惯, 养成定时排便的习惯。对于依赖服用泻药排便的患者, 应当逐渐停止使用泻药, 在医生指导下恢复正常的排便习惯。

(4) 加强体育锻炼。根据自身情况适当参加户外活动, 如散步、慢跑、跳舞、打拳等, 可以促进肠道蠕动, 有利于排便。

便秘的危害不容小觑, 我们应充分重视老年人的便秘问题, 积极进行预防并采取合理的措施, 改善便秘, 提高老年人的生活质量。

家医与