



老年人消化系统疾病的常见问题

文 / 北京医院 郭思瑞



郭思瑞, 北京医院药学部主管药师, 药物分析学博士。长期从事药品质量和安全性评价方面的工作, 涉及药品非法添加、农残重金属检测等方面研究。参与多项国家级及院级课题, 担任《沈阳药科大学学报》青年编委, 共发表SCI论文7篇、中文核心论文10余篇, 参编专著2部。致力于药品及保健品的安全性检查, 为公众提供科学的药学服务。

度过繁忙而丰收的中年之后, 随着年龄的进一步增长, 人身体的各项功能逐渐衰退, 这其中消化系统首当其冲。消化系统负责食物的摄入、消化、吸收及排泄, 其健康状况直接影响到人的营养状况、生活质量和整体健康水平。因此, 对于老年人来说, 维持消化系统功能的正常更加重要。

本文将从老年人消化系统的变化、常见消化系统疾病、症状与体征识别、疾病预防与检查、饮食与生活习惯、药物使用与管理、心理健康与情绪管理, 以及特殊情况与应对措施等8个方面入手, 为老年人及其家属提供一份全面的消化系统疾病科普介绍。

一、老年人消化系统变化

1. 生理结构变化

(1) 口腔与牙齿: 老年人常出

现牙齿脱落、牙龈萎缩, 影响咀嚼功能, 进而影响食物的初步消化。

(2) 食道: 食道蠕动减慢, 可能导致食物通过时间延长, 增加反流风险。

(3) 胃: 胃黏膜变薄, 胃酸分泌减少, 胃排空时间延长, 影响食物消化。

(4) 小肠: 小肠吸收面积缩小, 导致其功能减弱, 吸收效率降低, 特别是对钙、铁等营养物质的吸收能力减弱。

(5) 大肠: 结肠肌肉收缩力减弱, 粪便通过时间延长, 易导致便秘。

2. 消化酶与激素变化

随着年龄增长, 胰腺分泌的消化酶(如胰蛋白酶、胰脂肪酶)减少, 影响食物消化。同时, 体内激素水平变化, 如胃泌素减少, 也会影响胃酸分泌和胃肠道运动。



二、常见消化系统疾病

1. 胃食管反流病

老年人因食道括约肌松弛，易出现胃酸反流至食管的情况，进而引起烧心、胸痛、吞咽困难等症状。

2. 胃炎与胃溃疡

长期服用药物（如非甾体类抗炎药）、幽门螺杆菌感染等因素可导致胃黏膜受损，引发胃炎或胃溃疡，表现为上腹痛、饱胀感、反酸等。

3. 功能性消化不良

检查无明显器质性病变，但出现餐后饱胀、早饱感、上腹痛等症状，多与胃肠动力障碍、内脏敏感性增高等有关。

4. 便秘

老年人肠道蠕动减慢，加之不良饮食、生活习惯等因素的影响，易导致便秘，表现为排便次数减少、粪便干硬、排便困难。

5. 肠道肿瘤

包括结肠癌、直肠癌等，早期

症状不明显，晚期可出现腹痛、便血、消瘦等症状，需高度警惕。

三、症状与体征识别

1. 症状识别

（1）腹痛：不同部位、性质的腹痛可能提示不同的疾病。

（2）消化道出血：呕血、黑便，提示上消化道出血；便血，可能是下消化道病变。

（3）腹胀、嗝气：多为消化不良表现。

（4）反酸、烧心：常见于胃食管反流病。

（5）体重下降：不明原因的体重下降，需警惕恶性肿瘤。

2. 体征检查

（1）腹部触诊：检查腹部有无压痛、反跳痛、包块等。

（2）肠鸣音听诊：评估肠道蠕动情况。

（3）必要的实验室检查与影像学检查：如血常规、便常规、胃

镜、肠镜等。

四、疾病预防与检查

1. 预防措施

（1）合理饮食：均衡膳食，增加膳食纤维摄入，减少油腻、辛辣食物。

（2）规律作息：保持充足睡眠，避免过度劳累。

（3）戒烟限酒：烟酒对消化系统有严重损害。

（4）定期体检：特别是胃镜检查，可早期发现胃癌、胃溃疡等病变。

2. 检查手段

（1）胃镜：直接观察胃黏膜病变。

（2）肠镜：检查大肠及回肠末端病变。

（3）消化道钡餐造影：间接观察消化道形态及运动情况。

（4）腹部超声、CT：辅助诊断消化道肿瘤、腹腔积液等。

五、饮食与生活习惯

1. 饮食调整

建议采用少量多餐的饮食方式,以减轻胃肠负担并促进食物消化。同时,细嚼慢咽,确保食物得到充分咀嚼,从而降低胃肠消化的压力。适量饮水,有助于维持肠道湿润状态,促进顺畅排便。此外,增加膳食纤维的摄入,如多吃蔬菜、水果及全谷物,能够促进肠道蠕动,进一步提升消化系统的健康水平。

2. 生活习惯改善

规律运动,如定期散步、打太极拳等,不仅能促进新陈代谢,还能显著改善胃肠动力,促进消化系统健康。同时,保持心情愉悦,避免情绪波动,对于维护消化系统健康也很重要。此外,定时排便,建立并保持良好的排便习惯,有助于预防便秘,从而进一步保障肠道的健康运作。

六、药物使用与管理

1. 合理用药

严格遵医嘱用药,避免滥用抗菌药物、非甾体类抗炎药等可能损伤胃黏膜的药物。必要时,使用胃黏膜保护剂、抑酸药等辅助治疗。

2. 药物副作用监测

老年人对药物的代谢和排泄能力降低,因此在使用任何药物时都应特别注意可能的不良反应。比如,对于消化系统疾病的治疗药物,如抗酸药、胃黏膜保护剂、质子泵抑制剂等,需关注可能引起的腹泻、便秘、腹部不适、钙吸收障碍等。同时,定期监测肝肾功能,以确保药物在体内安全代谢和排泄。

3. 药物相互作用

老年人常会面临多病共存的情况,可能需要同时服用多种药物进行综合治疗,这一现象不可避免地增加了药物间相互作用的风险。这种相互作用可能表现为药效的增强或减弱,甚至可能诱发新的、未预料到的不良反应,对老年人的健康构成潜在威胁。鉴于此,老年患者在用药前应与医生进行详细的沟通,不仅限于处方药物,还应包含非处方药物、各类保健品以及传统中草药的使用情况。全面的药物信息能够让医生更准确地评估药物间的相互作用风险,从而制订出更加安全、有效的个性化用药方案。

七、心理健康与情绪管理

1. 心理健康的重要性

消化系统疾病不仅影响身体健康,还可能对老年人的心理健康产生负面影响。长期的腹痛、腹胀、排便困难等症状,以及因疾病引起的生活质量下降,都可能导致老年人出现焦虑、抑郁等情绪问题。因此,关注并维护老年人的心理健康至关重要。

2. 情绪管理策略

(1) 调整心态:鼓励老年人保持乐观向上的心态,面对疾病时保持冷静和理智。

(2) 认知疗法:通过认知重建帮助老年人改变对疾病的消极看法,增强战胜疾病的信心。

(3) 放松训练:包括深呼吸、瑜伽和冥想等,可以舒缓紧张情绪,并减轻身心压力。

(4) 社交活动:鼓励老年人参加社交活动,与家人朋友保持联

系,减少孤独感和抑郁情绪。

(5) 专业咨询:必要时,寻求心理咨询师或心理医生的帮助,进行专业的心理治疗。

八、特殊情况与应对措施

1. 急性消化系统疾病的处理

对于急性消化系统疾病,如急性胃炎、消化道出血等,应立即就医寻求专业帮助。在等待急救期间,应该让患者保持平卧位,头部偏向一侧,以防呕吐物误吸。同时,避免患者进食或饮水,以免加重病情。

2. 慢性消化系统疾病的管理

对于慢性消化系统疾病,如慢性胃炎、慢性便秘等,需要长期的管理和治疗。除了上述的饮食调整、生活习惯改善、合理用药等措施外,还应定期复查,根据病情变化及时调整治疗方案。同时,鼓励患者参与自我管理计划,如记录饮食日记、监测症状变化等,以便更好地控制病情。

3. 关注老年综合征

老年人在患消化系统疾病的同时,还可能出现其他老年综合征,如跌倒、认知障碍、尿失禁等。这些综合征之间相互影响,可能加重患者的病情和生活负担。因此,在治疗消化系统疾病的同时,也应对这些老年综合征进行关注和干预,以提高患者的整体健康水平和生活质量。

总之,老年人消化系统疾病的防治需要综合施策、多管齐下。这样才能有效降低老年人消化系统疾病的发病率和复发率,提高其生活质量和健康水平。

李颖 王天