

中医药改善老年便秘，助您“肠”路通畅

文 / 北京市回民医院 豆浩然

慢性便秘是老年人常见的消化系统疾病，60岁以上老年人群患病率为15%~20%，80岁以上可达20.0%~37.3%，且以功能性便秘居多。功能性便秘指以结肠和肛门括约肌功能障碍为病理生理基础的便秘，主要表现为持续性的排便困难，可出现排便习惯、节律性及粪便性质等临床变化，常伴随失眠、抑郁、烦躁、恶心、腹胀等不适症状，严重影响老年人的身心健康。

不仅如此，便秘还会对老年人造成安全隐患。因为用力排便时血压升高，机体耗氧量增加，如果患者年龄较大并有心脑血管疾病，则容易诱发心绞痛、心肌梗死、脑出血、脑卒中等危急症。因此，改善老年便秘，让“肠”路恢复通畅很重要。那么，这里我们就来聊聊便秘的药物治理。

一、中医药治疗便秘有优势

西医治疗便秘，重点是对症治疗，主要在于消除便秘症状。对于老年功能性便秘，口服通便药首选容积性泻药和渗透性泻药，以乳果糖和聚乙二醇最为常见，不良反应较少，相对安全。服用西药治疗便秘，短期内的疗效确实非常显著，但停药后患者便秘的程度却可能加重。而西药也不宜长期服用，否则容易引起不良反应且可能产生依赖性，最终甚至会加重患者便秘的症状。

中医治疗便秘则有所不同，其在“整体观念、辨证

论治”理论的指导下，将便秘分型论治，用专方专药对症、对型进行治疗，从根本上改善老年功能性便秘患者的体质状况，疗效确切。中医药治疗便秘积累了丰富的临床经验，如东汉张仲景在《伤寒论》中提出了蜜煎导法，其中记载的麻子仁丸至今仍在临床广泛应用。

二、老年便秘的基本特点

老年便秘以虚秘居多，虚实夹杂是其特点。患者往往在气血阴阳亏虚的基础上合并有气滞、血瘀、热结等病理产物，其发病的关键在于大肠传导功能失调，与肺、脾、肾、肝相关。临床上常分为热结便秘、气滞便秘和虚秘，可相互兼夹或转化。其中，虚秘更加复杂，治疗当辨气虚秘、血虚秘、阴虚秘、阳虚秘的不同。

三、不同类型便秘如何选择中成药

1. 热结便秘

【症状】大便干结，舌苔干黄，口干口臭，腹胀疼痛，小便短赤，脉滑数。

【治则】泄热导滞，润肠通便。

【中成药选用】①麻仁丸。本方以润肠药配伍小承气汤组成，于润下之中兼以泄热导滞，功效润肠通便，专用治津液不足而兼胃肠燥热之便秘证。用法强调“渐加，以知为度”，即应从小剂量逐渐加量，以取效为度。②麻



仁润肠丸。本方功效润肠，兼理气降气，大便燥结难解并脘腹胀满不舒者用之为宜。需要注意的是，虚寒性便秘患者不宜服用麻仁润肠丸；服药期间不宜服用滋补性中药，饮食上也应忌酒及生冷、油腻、辛辣食物。

2. 气滞便秘

【症状】饮食减少，胸胁痞满，暖气频作，大便不畅，舌苔薄腻，脉弦。

【治则】顺气导滞。

【中成药选用】沉香化滞丸。适用于饮食停滞，症见胸膈痞满，嘈杂吞酸，饮食无味，脘腹胀痛，大便秘结。具有通畅气机、导滞通便之效。需要注意的是，年老体弱及大便溏泻者不宜服用；不宜与含有人参成分的药物同时服用；孕妇忌服。

3. 虚秘

虚秘之“虚”可分为气虚、血虚、阴虚和阳虚，临床上需根据不同证型对症选药。

(1) 气虚秘。

【症状】大便并不干硬，虽有便意，但排便困难；用力

排便则汗出气短。便后乏力，神疲懒言，舌淡苔白，脉弱。

【治则】益气润肠。

(2) 血虚秘。

【症状】大便干结，时觉头晕心跳，并伴有口唇及爪甲发白，精神倦怠，脉细涩等。

【治则】养血润燥。

(3) 阴虚秘。

【症状】大便干结，如羊屎状。头晕耳鸣，心烦少眠，两颧红赤，潮热盗汗，舌红少苔，脉细数。

【治则】滋阴润下。

(4) 阳虚秘。

【症状】大便排出困难，小便清长。手足发凉，腹中冷痛，脉沉迟等。

【治则】温阳通便。

【中成药选用】①补中益气颗粒健脾益气，升清降浊，可用于治疗伴有体倦乏力，食少腹胀症状的气虚型便秘。②芪蓉润肠口服液和通便片均可用于治疗脾肾不足而致的虚秘。芪蓉润肠口服液由黄芪、肉苁蓉、地



黄、白术组成，主要功能是益气养阴、健脾滋肾、润肠通便，重在滋润；而通便片由炒白术、肉苁蓉、当归、桑葚、枳实、芦荟组成，具有益肾健脾、养血理气、益气润肠通便之功，其特点是补而不滞。③滋阴润肠口服液主要成分为地黄，功效养阴清热，润肠通便，用于阴虚内热所致的大便干结，排便不畅。

另外，目前对于阳虚所致的便秘尚无适当的中成药治疗，患者可前往医院由中医大夫辨证开具汤药服用。对于脾阳虚患者，症见便秘伴有腹痛、得温则缓、倦怠乏力，可服用温脾汤以温补脾阳；对于肾阳虚患者，症见便秘伴有畏寒肢冷、腰膝酸软，可服用金匮肾气丸以补肾助阳。

四、服用通便类药物的注意事项

服用通便类药物前首先应注意区分是器质性便秘还是功能性便秘。器质性便秘者应积极治疗原发病；饮食因素所致者，应及时调整饮食结构；药物所致者，应酌情停用或者调整相关药物。

服用刺激性泻剂（含有蒽醌类化合物大黄、番泻

叶、芦荟等成分）易出现泻剂结肠、电解质紊乱等不良反应；同时应避免大量或长期服用，否则可能引起结肠黑变病。含有何首乌的药物还有导致肝功能损伤的风险，服药过程中需定期检查肝功能。

麻仁丸和麻仁润肠丸中含大黄，通便片中含芦荟，年老体虚者不宜久服。芪蓉润肠口服液和滋阴润肠口服液中含滋补类药物，实热病患者禁用，感冒发热时停用。

五、健康的生活方式有助于改善便秘

除了药物治疗，改善饮食结构和生活起居习惯，合理调节情绪，对于缓解老年便秘同样重要。养成合理的饮食习惯，如增加饮水量、增加膳食纤维摄入量、摄取足量B族维生素及叶酸，保证粪便有足够的体积。培养良好的排便习惯，如晨起排便、避免用力排便、有便意及时排便等。同时应适量增加运动，如步行、慢跑。另外，针对腹部的按摩推拿可以促进胃肠道蠕动，也有助于改善便秘情况。

最后，药师祝您“肠”路通畅！ 