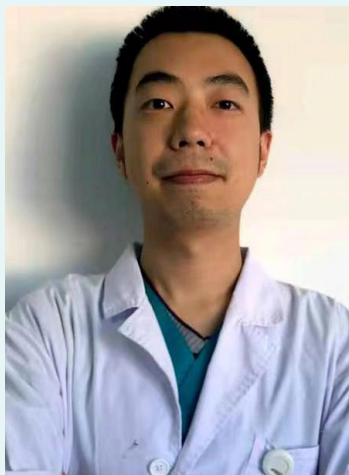




老年人便秘的药物治疗及注意事项

文 / 北京医院 杨子贤



杨子贤, 北京医院药学部主管药师。主要研究方向为医院药学以及老年人群合理用药。在核心期刊上发表文章7篇, 在科普期刊上发表文章数十篇。创建个人自媒体“子贤解药”, 探索互联网+药学服务, 为更多人带来用药安全。

根据国家统计局公布的数据, 截至2023年年底, 我国60岁及以上人口29697万人, 占全国人口的21.1%, 比2022年年底提高了1.3个百分点; 65岁及以上人口21676万人, 占全国人口的15.4%, 比2022年年底提高了0.5个百分点。可见, 我国老龄化的程度还在加深。另有研究表明, 60岁以上人群便秘的患病率为33%, 且严重程度随年龄增加而增大。因此, 老年人便秘的问题值得反复讨论。今天, 我们就来聊聊老年人便秘的药物治疗及注意事项。

一、老年人便秘的主要原因

老年人便秘主要由两方面因素引起: 生理因素和药物因素。

1. 生理因素

随着年龄的增长, 老年人胃肠道蠕动能力减弱, 结肠反射与直肠敏感性下降, 使得粪便在体内的停留时间延长, 此时粪便中的水分也

会被重新吸收, 导致粪便硬化, 从而引起便秘。

2. 药物因素

由于患有心脑血管疾病、精神系统疾病等, 很多老年朋友需要长期服用药物治疗, 这些药物可能会导致肠道蠕动减慢, 从而引起便秘。此外, 长期服用泻药会导致肠道壁感受细胞的敏感性降低——通俗来说, 就是体内已经产生了足量的粪便, 却没有想要排便的感觉——久而久之, 会进一步加重便秘。

二、便秘治疗药物的分类及使用注意事项

目前, 便秘的治疗药物主要包括渗透性泻药、润滑性泻药、容积性泻药、刺激性泻药以及临床应用较多的利那洛肽。

1. 渗透性泻药

如乳果糖、聚乙二醇4000散、口服硫酸镁等。这些药物通过改变



肠道内的渗透压,有利于粪便吸收肠道中的水分,从而软化大便,同时增大粪便的体积,促进粪便在胃肠道内向前推进蠕动,最终加速排出。需要注意的是,渗透性泻药可能导致体内电解质流失,进而引起腹部不适、胃肠胀气、恶心、呕吐等不良反应。因此,对于长期使用渗透性泻药的老年人,需要定期检测电解质水平。

2. 润滑性泻药

如甘油(开塞露)、液体石蜡等。这类药物通过局部润滑胃肠道可以降低胃肠道表面张力,从而软化大便,并加速大便排出。需要注意的是,润滑性泻药通常需要经直肠给药,所以,若老年人存在痔疮并伴有出血或胃肠道穿孔、恶心呕吐、剧烈腹痛等,应避免使用。给药后,用清洁棉球按住肛门1~2分钟,通常5~10分钟后即可排便。另外,需要提醒:老年人应避

免长期习惯性使用润滑性泻药,否则会出现胃肠道应激性下降,进而加重便秘。

3. 容积性泻药

如羟甲基纤维素、麦麸、车前草等。这类药物通过增加粪便的容积,可以增强对胃肠道的刺激;同时,还可以增加粪便中的含水量,软化粪便,使易于排出。需要注意的是,对于容积性泻药,有阑尾炎、肠梗阻的老年人禁止使用;用药剂量也不宜过大,否则可能会引起胀气、恶心、呕吐等;用药期间需要增加饮水,以防机械性梗阻,保持电解质平衡。

4. 刺激性泻药

如比沙可啶、蓖麻油、番泻叶等。这类药物直接作用于结肠黏膜神经末端,刺激肠道收缩,加速粪便排出,作用强大而迅速。由于导泻作用过“猛”,患者用药后常会出现肠道剧烈收缩和腹部绞痛,甚至

引起直肠炎、过度腹泻等情况。需要提醒的是,随着年龄的增加,心血管风险增大,使用刺激性泻药更容易诱发相关症状,因此不建议老年人自行使用。

5. 利那洛肽

目前,利那洛肽在临床上应用较多。该药是肠上皮细胞鸟苷酸环化酶(GC-C)激动剂。细胞内GC-C可增加小肠腔内氯化物和碳酸氢盐的分泌,使小肠液分泌增多、结肠转运速度增快,从而加速排便。推荐在早餐前30分钟左右服用,同时保证每日饮水量至少1500 mL。需要注意的是,老年人服药后可能出现腹泻及水电解质紊乱;若体重持续下降或重度腹泻,及时停药。

三、生活方式调节

健康的生活方式对于改善老年人便秘非常重要。建议:

(1) 每天早餐空腹喝一杯温水或蜂蜜水,这样可能更有利于排便。培养每天定时排便的习惯,无论是否有便意,长期坚持有利于形成规律的排便反射。

(2) 日常饮食中可增加膳食纤维含量高食物(如芹菜、菠菜、玉米等)的摄入,同时适当减少米、面等精制主食的摄入。

(3) 身体健康的老年人可适当增加运动,如太极拳、散步等;身体允许的情况下,可以选择快走或慢跑;居家卧床的老年人可选择腹部按摩的方式,由右上腹到左下腹轻轻揉推,促进肠道蠕动,加速排便。

(4) 老年人在生活中保持健康的心态,也有利于减少便秘。

家有人