

# 减轻便秘,注意调整生活方式

◎陈明明

便秘这一难题困扰着不少老人,甚至有人因此产生轻生念头。媒体曾报道一位81岁的老大爷因为难忍困扰其多年的便秘问题,竟然拿刀捅进自己腹部,所幸及时送医救治。便秘在老年人中很常见,甚至严重危害老年人的健康。随着饮食结构改变、生活节奏加快和社会心理因素影响,慢性便秘患病率有上升趋势。

## 便秘危害多

医生认为,便秘表现为排便次数减少、粪便干硬和(或)排便困难。排便次数减少指每周排便少于3次。排便困难包括排便费力、排出困难、排便不尽感、排便费时及需手法辅助排便。慢性便秘的病程至少为6个月。

专家介绍,低纤维素食物、液体摄入减少可增加慢性便秘发生的可能性,滥用泻药可加重便秘。

值得注意的是,便秘不仅仅与肛门直肠疾病(如痔、肛裂及直肠脱垂等)关系密切,慢性便秘还在结直肠癌、肝性脑病、乳腺疾病、阿尔茨海默病等疾病的的发生中可能起重要作用。

更需要老年人警惕的是,在急性心肌梗死、脑血管意外等疾病中,过度用力排便甚至可导致死亡。便秘影响患者的生存质量,部分患者滥用泻药或反复就医,增加了医疗费用。

## 慢性便秘有哪些病因

专家认为,包括功能性疾病和器质性疾病在内的多种疾病可引起便秘,不少药物也可引起便秘。

在慢性便秘的病因中,大部分为功能性疾病。目前,多将功能性疾病所致便秘分为慢传输型便秘、排便障碍型便秘、混合型便秘、正常

传输型便秘。而缺乏运动、因慢性疾病服用多种药物是高龄老人发生便秘的重要原因,应尽量停用导致便秘的药物,注意改变生活方式。

对粪便嵌塞者,应首先清除嵌塞的粪便。通便药一般首选容积性泻药和渗透性泻药,对严重便秘患者,也可短期适量应用刺激性泻药。

慢性便秘的诊断主要基于症状,患者还常表现为便意减少或缺乏便意、想排便而排不出(空排)、排便费时、每日排便量少,可伴有腹痛、腹胀、肛门直肠疼痛等不适。

便秘型肠易激综合征患者的腹痛、腹部不适当在排便后获改善。功能性便秘的诊断首先应排除器质性疾病和药物因素导致的便秘:

- 必须包括下列2个或2个以上的症状:(1)至少25%的排便感到费力;(2)至少25%的排便为干球粪或硬粪;(3)至少25%的排便有排便不尽感;(4)至少25%的排便有肛门直肠的阻塞感/堵塞感;(5)至少25%的排便需要手法辅助;(6)每周排便少于3次。
- 不用泻剂时很少出现稀粪。
- 不符合肠易激综合征的诊断标准。

## 滥用泻药损伤肠道

对于便秘,有部分老人误认为吃泻药就能将毒素排出体外,殊不知这样做适得其反。滥用泻药危害肠道健康,长期依赖泻药会让肠道产生耐药性,且泻药会刺激肠道,引起胃肠功能紊乱、消化不良症状,破坏肠道屏障,反而加重便秘,导致恶性循环。值得注意的是,市面上有些所谓的清肠茶含有泻药成分,长期饮用有损健康。

营养师建议:如果是大便过干或不成形,需要补充膳食纤维,每日足量蔬菜水果加适量粗粮;如果是

动力不足型便秘,则要多运动;消化系统有基础疾病的话,要就医治疗;压力型或精神紧张引起的便秘,可以先尝试自己减压,程度严重的需求助心理医生。

对于单纯的便秘,饮食调整配合适度运动就能缓解,可以加一些益生菌调节肠道内环境。

## 日常如何预防便秘

### 1. 摄取足量的食物纤维

每天进食富含约30g纤维素的食物,包括:五谷杂粮、水果、绿叶菜、根菜类等;多吃富含维生素B类的食物,可促进消化液分泌,维持胃肠道正常蠕动,如豆类、糙米、牛奶、果仁、绿叶蔬菜、禽肉类等;忌用强烈调味品及饮料,如辣椒、芥末、胡椒、浓茶、咖啡等。

### 2. 充分液体摄入量

最好在清晨空腹先饮一大杯水再适当活动,可湿润胃肠道软化粪便。除非患有心、肾功能不全,应摄入水分1500毫升/天。便秘时,老年人每天需饮水2000~3000毫升。

### 3. 加强锻炼

患者在能力范围内每天步行不少于0.5公里;环境限制者,坚持每天背部撞墙或转腰操30分钟或下蹲运动;卧床者,每天早餐后和晚睡前正确腹部按摩30分钟(顺时针方向,手法由轻到重,再由重到轻);做腹壁肌、肛肌收缩运动,增强肠蠕动,产生便意。

4. 提供安静、隐蔽的环境,消除心理影响。告诉老人不要抑制便意,取适当排便体位,可取坐位或抬高床头。

### 5. 养成定时排便等良好习惯

清晨觉醒时有一过性结肠收缩加强,进餐后也可出现结肠运动加强,若此时有便意应及时如厕。即使无便意,仍要定时去厕所,久之,可形成反射性排便习惯。

排便时不要看书、听广播、玩手机,精神要集中。

## 白蒲百岁寿星图 (二十五)

◎吴信礼



周金儿 女,生于1919年6月,享年101岁,白蒲钱园人。性格豁达,遇事总能妥善处理。年老后由两个儿子轮流赡养,和儿媳相处融洽。



秦纯英 女,生于1920年11月,享年102岁,白蒲蒋殿人。性子偏急,偏荤食,喜欢打长牌。作息规律,每天睡午觉。未生育,有一侄子照顾。



杜兆英 女,生于1921年12月,享年101岁,白蒲文峰人。儿子儿媳精心照料,老人也保持着良好的生活习惯,每天最开心的是能坐在院子里晒太阳。



# 正值高发季,心脑血管病患不可停药

◎沈甜

春季是心脑血管病的高发季节,既往患有高血压、糖尿病、冠心病的中老年人尤其要重视调畅情志,规律起居,特别是基础药物千万不能“断顿儿”;早晚温差较大,也要注意增减衣物。

一位专家曾遇到这样一个案例:一位老年女性平时血压偏高,与家人生气后两餐没有吃饭,当天早晨没有服用降压药物,下楼后就晕

倒了。该专家察看老人脉搏、呼吸、意识情况,初步排除外脑梗及脑出血、心梗等危重情况后,马上边按压内关穴和合谷穴,边嘱咐周围群众拨打120急救。患者头晕明显减轻,恶心缓解,可以坐起。随后120到达,送至医院进一步完善相关检查及治疗。

专家提示,心脑血管病患者如果突遇晕厥,在等待救援时,可以配

合按摩内关和合谷等穴位缓解症状:

1. 合谷穴为手阳明大肠经原穴,位置在手背,第二掌骨桡侧的中点处。具有通经活络、镇静止痛、清热解毒的作用。

2. 内关穴为手厥阴心包经络穴,八脉交会穴,通于阴维脉。位置在前臂掌侧,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。具有宁心安神,宽胸理气,和胃止呕、止痛等功效。