

## 定海张阿婆最近两三天才排一次便,感觉自己便秘了,她想咨询—— 便秘不及时治疗会有啥危害?

舟山医院老年医学科主任刘芳:老年人便秘的危害多,需要足够重视

□记者 高阳 文/摄

“以前每天按时排便,现在两三天才排1次,这算是便秘吗?”近日,定海的张阿婆自感排便次数太少,大便干结。为此她不敢吃东西,怕排不出来,想吃点通便药物。

张阿婆的情况属于便秘吗?如果不是每天都排便,或者次数较以前减少,是不是就便秘了?需要吃通便药吗?记者就这些问题采访了舟山医院老年医学科主任、医学博士后刘芳,看看专家怎么说。



### 不是每天排便才算正常

刘芳介绍,正常的大便,应该是成型的软便,呈香蕉状或圆柱状,排便顺畅且无疼痛感。而排便次数的多少,与每个人的体质、饮食习惯(包括吃了多少、吃了什么等)、胃肠道功能和全身健康状况等相关。比如有的人活动量大、吃得多、肠胃蠕动快,那么一天里可能会有不止一次大便;而有的人吃得少,肠胃蠕动慢,没有产生那么多食物残渣,那么很可能2天才有一次大便,“总体来说,一个成年人每天排便1至3次或1至3天排便一次都是正常的。”

大便并不是每天都有才算正常,因此张阿婆不一定是便秘。

“但如果出现下面这些情况,十有八九是便秘了,那就要警惕了。”刘芳说,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2次;排便时间延长,每次排便时间30分钟以上;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。

### 老年人便秘的影响因素

“很多老年人的确存在便秘问题。”刘芳表示,研究显示我国成人慢性便秘发生率为4%~6%,且随年龄增长而增加,60岁以上老年人群的慢性便秘发生率为15%~20%,80岁以上老年人群发病率为20%~37%,长期卧床的老年人群发病率可高达80%,严重影响老年人的生活质量。

刘芳介绍,影响老年人便秘的因素有很多,如饮食因素、生理性老化、长期应用某些药物或滥用泻药、缺乏锻炼、疾病影响、肌肉力量减少等。

首先,老年人进食减少或由于牙齿缺失致咀嚼困难,进食过于精细,食物残渣相对减少,因此大便量也减少,不能有效刺激肠蠕动,引发便秘。

其次,老年人消化系统的生理改变容易发生便秘。如唾液腺、胃肠和胰腺等分泌消化酶逐渐减少,使得食物在胃肠的消化时间相应延长或难以消化;腹部和骨盆肌肉乏力,在排便时腹压降低;结肠肌层变薄,肠平滑肌张力减弱,肠反射降低,蠕动减慢。以上生理性改变均可造成大便在肠管停留时间过久,水分吸收过多,大便干结而产生便秘。

长期应用某些药物或滥用泻药也会导致便秘发生。如一些抗高血压药物同时含有利尿剂成分,由于长期使用都可能引起排便障碍;钙离子拮抗剂、抗胆碱能药物、抗抑郁药等的使用,会使肠壁肌松弛,抑制或减弱胃肠蠕动引起或加重便秘;另外长期滥用泻药可降低直肠压力感受器的敏感性,抑制排便反射。

还有就是缺乏锻炼的老年人容易便秘。特别是脑卒中、糖尿病、冠心病患者感觉迟钝、肢体活动受限,甚至卧床不能下地活动,可致肠蠕动减弱引起便秘。

老年人肌肉变性退化也会引起便秘,表现为肛门括约肌无力排便,引起粪便嵌塞。刘芳建议,老人可以尝试做提肛运动,加强括约肌力量。

另一种普遍的导致便秘的原因是老年人大多伴有多种老年性疾病,慢性疾病如患肺气肿、肺心病、糖尿病、心血管病等患者内分泌紊乱,神经系统功能失调导致无力排便或排便有恐惧感,有意抑制排便,引起便秘。

### 便秘会带来这些危害

可能有市民会问,便秘既然在老年人中非常常见,那是不是就是正常现象,可以不管吗?

答案当然是,不可以!刘芳表示,便秘会带来很多危害。

比如加重心脑血管疾病。因为老年人常患有心脑血管疾病,便秘时排便费时费力,腹压增高、血压升高、心肌耗氧量增加,易诱发脑出血、心绞痛、心梗而危及生命,同时也增加了跌倒风险。

还可能会诱发或加重痔疮、直肠脱垂,导致“粪石性”肠梗阻、肠壁溃疡、肠穿孔,可能诱发或加重腹壁疝,增加结肠癌的风险,会诱发憩室病和憩室炎。

另外,还会引发心理问题。就像张阿婆一样,长期受到便秘困扰的人,更容易产生焦虑、抑郁、自卑、自闭等负面情绪,进一步影响肠道功能,形成恶性循环。

### 告别便秘有妙招

老年人如何预防便秘?刘芳表示,老年人预防或缓解便秘还要从改变生活方式开始。

要建立排便习惯。养成良好的排便习惯,在固定时间段排便,如晨起时或早餐后,选择舒适的如厕环境,避免排便时抽烟、看报、看手机等。

多吃些粗粮或富含膳食纤维的食物。主食要粗细搭配,最好是以粗粮为主。粗粮包括番薯、全麦粉、糙米、燕麦、小米、荞麦、大麦、高粱、玉米、红豆、绿豆、扁豆;还要多吃蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物,如芹菜、韭菜等绿叶蔬菜;还可以适量增加油脂类食物,如核桃、芝麻等,烹调时可添加植物油如花生油、芝麻油等,可以起到润肠通便的功效。

还要多喝水,每天2升就足够了(不要喝浓茶和饮料),一天喝7~8杯(250毫升/杯)水。但需要注意的是,心衰和肾衰的患者不能多喝水。

每天都要进行中等强度的运动。年龄增长后,只要身体情况允许,就要保持运动。大家常说的静养是指心情要平和,而非人要少动。像快走、慢跑、舞蹈等运动都有助于身体健康,每天可进行一小时左右。适当的运动可以加强胃肠道蠕动,从而预防或者缓解便秘。

按摩腹部可以缓解便秘,以肚脐为中心,顺时针按摩腹部20圈,力度由轻到重,再由重到轻。

如果便秘严重或引起心理不适,刘芳建议,还是要用药物进行干预。如使用开塞露,软化粪便,润滑肠壁,刺激直肠的运动;严重的话也可以在医生的指导下进行灌肠;也可以在医嘱下服用泻药,如渗透性泻药乳果糖、刺激性泻药大黄等。

“常年便秘的老年患者,还是建议定期做肠镜检查,看一看肠道是否健康,有没有隐匿性疾病,也可以做肛门指检,看看有没有痔疮。”刘芳提醒道,老年人的便秘问题需要得到足够的重视和积极的管理,“通过一段时间生活习惯的改变、饮食的调整以及专业医生的指导,可以缓解老年人的便秘问题,提高生活质量,并降低其他相关健康问题的风险。”

### 小贴士

#### 香蕉吃得不对反而加重便秘

不少人一旦几天排便不畅,就会想着吃一根“排便神器”——香蕉。但是,如果香蕉吃得不对,也可能起到反作用。

事实上,未熟透的、甚至还带点绿色的香蕉,单宁(也叫鞣酸)的含量较高,会抑制胃肠蠕动和胃肠液分泌,不光没有通便作用,反而会加剧便秘。

换句话说,想要通过吃香蕉而促进排便,得吃非常熟的才行。