

岛城七旬老人长期卧床便秘苦 市中医院综合治疗助她重获“肠”通

□记者 高阳 通讯员 石冰沁

73岁的市民张奶奶长期卧床，左侧半身不遂，活动受限，加上体型偏胖、怕冷，排便费力、腹胀难受成了她最大的困扰，生活质量大打折扣。经过市中医院的综合治疗，她如今每天都能顺畅排便。现让舟山市中医院肛肠科主任、主任中医师方善光带你从中医视角解析便秘之谜，更好地预防和改善便秘。

便秘有着复杂的病因病机

“从专业角度来讲，一般一周排便少于两次，即3天以上没有排便，且排便困难伴有身体不适，这种情况可判定为便秘。”方善光介绍，如果每天都能排便，但排便过程很困难，时间较长，比如超过10分钟且身体不舒服，也属于便秘范畴。

便秘可分为器质性便秘和功能型便秘。后者主要因不良生活习惯如排便习惯、饮食习惯及精神压力等引起，而前者包括由直肠、肛门病变等器质性疾病造成。

针对便秘患者，方善光通常建议先进行肠镜检查，排除一些器质性问题。他还建议40岁以上的人群定期进行肠镜检查，及早发现肠道病变，提高治愈率。“这里讲的便秘主要是功能型便秘，也称作慢性功能性出口梗阻。”方善光说。

从中医角度看，便秘并非简单的排便不畅，背后有着复杂的病因病机：情绪不畅或焦虑导致肝气郁结、肠道气机不畅，粪便滞留难排；脾胃运化无力，肠道蠕动缓慢，粪便干硬难下；肾阳亏虚，肠道失于温煦，传导无力，无法腐熟水谷精微，大便黏滞不下。年老体弱者，也容易因气血不足引起便秘。

“最容易便秘的老年群体多为虚实夹杂，以虚为主型。实者多见于年轻人，肠内容物滞留肠内、壅塞不通所致，多以泄热、温散、通导之法。”方善光说。

老年人便秘常见四种类型：

气虚型 大便不干但排便费力，且气短乏力，需补气健脾。

阳虚型 大便或干或不干，怕冷腰凉，需温阳通便。

阴虚型 干结难排，口干盗汗，需滋阴润肠。

血虚型 大便偏干，面色苍白、失眠，需养血润燥。

中药汤剂+中医适宜技术

“便秘治疗以通下为主，但决不可单纯用泻药，应针对不同病因采取相应的治法。”方善光表示，中医会根据患者的具体情况进行辨证施治，提供个性化的治疗方案，通过中药汤剂配合中医适宜技术的调理和治疗，帮助患者恢复肠道功能，缓解便秘症状。

以张奶奶为例，方善光认为，她是阳虚型便秘，针对其体质，医护团队制定了“温阳健脾+通腹导滞”的综合方案。首先是内服温阳健脾的中药，调和气血，推动肠道蠕动，再通



过精准推拿，重点按摩大肠经、胃经，点按支沟、曲池、足三里等穴位，配合摩腹刺激天枢、中脘，双向调节肠道功能；同时督促张奶奶定时排便、调整作息，缓解焦虑情绪；调整饮食结构，兼顾营养与消化需求。

方善光还向记者介绍了一个中医治疗便秘的妙招——中药灌肠。中药灌肠是指将某些药物通过煎煮浓缩以后，药物从肛门注入，使药物保留在直肠内，通过直肠黏膜吸收药物，以达到治疗的目的。

方善光说：“中药灌肠通过直肠黏膜吸收药物，可以直达病处，吸收快，且副作用小，尤其适合服药不方便的患者使用。”对于可耐受者，可以选择保留灌肠，而对于不能耐受者，可在灌肠后尽可能增加肠道内保留时间，充分吸收药物，促进排便，缓解便秘。

熬夜对肠道健康极为不利

方善光表示，生活中一些不良习惯易引发便秘，包括饮食、作息、运动等。

在饮食方面，现在不少人偏爱辛辣、油腻食物，且喝水少、蔬菜水果摄入少，这会加重肠道负担，使肠道蠕动减缓，引起便秘。根据多年临床经验，方善光还提醒有便秘倾向的市民，日常生活中避免吃生冷食物，尽量少吃精制米面以及瘦肉、糯米制品。在选择牛奶时以鲜牛奶为最佳，尽量少喝奶粉。

还有些人因工作忙或其他原因，在有便意时选择抑制排便，久而久之，粪便逆蠕动，回到直肠上方

至乙状结肠，形成坏习惯，这同样会导致便秘。

此外，熬夜对肠道健康也极为不利。熬夜会使水分摄入减少，同时身体活动量也降低，导致肠道缺乏水分滋润和运动刺激，从而容易引发便秘。

网上“自救秘方”不能全信

在年轻人热衷的社交媒体平台上，便秘患者们倾诉着难言之隐，还根据自己的治疗和调理经验，整理发布了众多便秘“自救秘方”：膳食纤维补充、中医穴位按摩、果蔬汁通便法、定时排便训练、益生菌摄入、运动改善、特定蹲便姿势……这些方法真的有效吗？方善光认为，部分方法在缓解便秘方面有一定作用。

方善光表示，摄入足够量的膳食纤维，可以有效缓解便秘。各种蔬菜水果以及粗粮，如玉米、土豆、番薯等以及火龙果、香蕉、梨等水果都有丰富的膳食纤维，可吸收肠道水分，增加粪便体积，刺激肠道蠕动，从而促进排便。

至于中医穴位按摩，方善光说：“有些穴位确实有促进肠道蠕动的的作用。”例如按摩神阙穴，即围绕腹部肚脐周围，适度用力，精神集中，经常做顺时针、逆时针各几十下的按摩，可以刺激肠道主动蠕动。但要注意，并非所有穴位都有良好效果，要注意鉴别。

训练自己养成定时排便的习惯也是一种有效的方法。

“人体排便有一种反射，如果能养成定时定点的规律，如早晨起

床就去厕所，无论有无便意都蹲一下，形成生物钟，有助于防止便秘。”方善光说，不过，每次如厕时间不宜过长，最好不超过10分钟，否则可能引起其他肛肠疾病。

运动对改善便秘有积极作用。对于年轻人来说，快走是促进肠道蠕动的较好方式。每天坚持半小时快走，可使交感神经放松，副交感神经发挥作用，从而促进肠蠕动。对老年人而言，每天30分钟的散步或者太极拳都是好选择。

关于姿势问题，传统的蹲坑排便方式是有好处的。蹲坑时肛门直肠角度有助于大便排出，能把直肠角度拉直，相比坐便更有利于排便。而在坐便时看书、玩手机等行为会转移注意力，不利于排便。

方善光也提醒市民，网络上缓解、治疗便秘的方法五花八门，要学会辨别，不能全信。同时不能偏信网上的用药偏方，治疗用药因人而异，还是要到正规医院进行诊疗，“3天以上没有便秘时，应及时到医院就诊，长时间未排便可能引起肠梗阻。”

年轻人便秘，不良生活习惯是主因

方善光告诉记者，长期便秘会导致人体代谢内分泌失衡，可能出现脸上长痘、皮肤粗糙等情况，还会引起情绪问题，如烦躁、焦虑等。此外，长期便秘可能增加肠道疾病风险，如痔疮、肛裂等。对于中老年人，用力排便还可能引发心脑血管意外。

方善光认为，老年人便秘多与身体机能衰退有关，但现在便秘门诊就诊患者有年轻化的趋势，而年轻人便秘的原因，在他看来，主要与不良生活方式有关，要预防便秘，首先要养成良好的生活习惯，有便意时及时排便，不要久忍；饮食上多吃蔬菜水果，多喝水；适当运动，避免熬夜。

对于轻度便秘患者，主张先从饮食上调理，如多吃蔬菜水果、多喝水等，同时不要熬夜，坚持每天运动。如果便秘持续超过12周，即属于慢性便秘，此时可根据具体情况适当进行药物治疗，中西药都可以，但应避免使用刺激性泻药，如含大黄、番泻叶、芦荟等成分的药物，以免损伤肠道黏膜，导致肠道黑变病。方善光说：“每次都会写这样一张便笺纸给我的患者，叮嘱他们含有大黄、番泻叶、芦荟成分的这些药不能长期使用，开塞露也是，不能长期使用。”

总之，攻克便秘难题需要综合运用科学方法，从调整生活方式、改善饮食及合理用药等多方面着手，才能有效预防和缓解便秘，让身体保持健康。