



健康宝典

老年人便秘 应对措施看过来

老年人随着年龄增长，唾液、消化液分泌减少，肠道润滑不足、盆底肌群松弛，容易便秘。那么，如何缓解便秘？2月16日，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳作出解答。

□本报记者 常方方

常见便秘原因

饮食不当

缺乏膳食纤维（如蔬菜、水果、粗粮）、饮水不足或高脂饮食。

缺乏运动

久坐或卧床导致肠道动力下降。

药物影响

钙片、铁剂、降压药（如钙通道阻滞剂）、抗抑郁药、止痛药（如阿片类）。

慢性疾病

糖尿病（神经病变）、甲状腺功能减退、帕金森病、肠梗阻等。

习惯性忽视便意

因行动不便或怕麻烦而憋便，易导致直肠敏感性降低。

便秘应对措施

非药物措施

饮食调整，适当摄入燕麦、糙米、豆类、西兰花、苹果、梨等高纤维食物。建议每日摄入25克-30克。

多喝水，晨起空腹喝温水，每日饮水量在1500毫升-2000毫升（心肾疾病患者遵医嘱）为宜。

益生菌，可食用酸奶、泡菜、纳豆等，调节肠道菌群。

适度运动。每日进行30分钟低强度运动，如散步、打太极拳、练瑜伽；避免久坐，每小时起身活动5分钟。

腹部锻炼，平躺抬腿，腹式呼吸（吸气鼓腹、呼气收腹）。

定时排便，晨起或餐后2小时内如厕，利用“胃结肠反射”促进排便。

腹部按摩，以肚脐为中心，用掌心顺时针打圈按摩10分钟-15分钟，力度要适中。

心理调节，避免焦虑，可通过听音乐、阅读放松身心。

药物治疗（需医生指导）

渗透性泻药，如乳果糖，每日可服用10毫升-15毫升。

聚乙二醇，安全性高，一般不会引起电解质紊乱。

刺激性泻药，如番泻叶、比沙可啶，但不可长期使用。

外用药物，开塞露为应急使用药物，可润滑直肠，刺激排便。

中药调理，如麻仁丸、四磨汤，需辨证论治，避免自行用药。

药膳调理，如黑芝麻糊、蜂蜜水、决明子茶。

警惕疾病信号

老年人突然便秘伴剧烈腹痛、呕吐、便血以及体重下降，应警惕肠梗阻或肿瘤。

便秘与腹泻交替出现，可能提示肠易激综合征。

长期使用刺激性泻药可能导致“泻剂结肠”（肠道神经损伤）。

长期服用钙剂、铁剂可能会有副作用，可咨询医生调整剂量或更换剂型。

长期便秘需检查血糖、甲状腺功能以及做肠镜检查等。

过度用力排便，可能增加患心脑血管疾病的风险。

便秘预防措施

每日固定时间如厕，建立排便反射。

饮食中加入1勺-2勺亚麻籽或奇亚籽（富含纤维和Omega-3）。

睡前顺时针揉腹5分钟，促进肠道蠕动。

通过饮食、运动、习惯调整与合理用药相结合，多数老年人便秘可有效改善。若调整后无缓解，建议尽早就诊，排除器质性疾病。

春季养生 科学饮食起居很重要

□本报记者 常方方

随着年龄增长，老年人的五脏功能开始衰退，机体调控阴阳平衡的稳定性降低，适应环境及自我调控能力下降。春季是阳气升发的季节，老年人如何养出好身体？山东第二医科大学附属医院中医科主治医师苏迎洁从精神、饮食、起居等方面支招。

精神方面

春季在五行中属木，与肝相应。《黄帝内经》有云：“春三月，此谓发陈。”春季的三个月是推陈出新、生命萌发的时令，老年人容易因身体、社会角色的改变产生心理上的变化，如忧郁、烦躁等心理状态，易出现情绪波动。《素问》有记载：“肝在志为怒。”春季是情志病的高发季节，老年人容易出现胸闷、烦躁、易怒、失眠等症状，此时若调养不当，会伤及肝、胆，还可能导致阳气升发不利。

而情志调养的关键在于“使志生”，即让情志升发，应保持心情豁达、宽宏、冷静，还应知足、和善。应多参加户外活动，保持心情愉悦。春季天气逐渐变暖，可适当延长户外活动时间，不必刻意远行，择园林亭阁、溪水清流之处，品茶对弈、益友清谈、听鸟澄心，均可陶冶情操，使肝气畅达，但要避免默坐，以免生郁气，有碍情志升发。

饮食方面

春季，可适当进食一些微辛、微温的食物来助发阳气。患有高血压、糖尿病、心脑血管疾病的老年人，应避免食用大热之品。辛温食物虽然有发散作用，长期食用反而会耗散阳气，温补太过会引发宿疾，如哮喘、荨麻疹、湿疹、中风、血糖升高、血压升高等。进食宜清淡，应遵循“三多三少”的原则，即多蛋白质、多维生素、多纤维素，少糖类、少脂肪、少盐，以“热不炙唇、冷不振齿”为度，少食生冷食物，进食有节，不宜过饱。“肝木克脾土”，春季应减少酸味食物的摄入，可适当食用甘味食物，以养脾胃。

起居方面

春季，难免出现乍寒、乍暖的天气，人体肌肤腠理开始疏松，易受风邪、寒邪、热邪、湿邪的侵袭，出现流感、上呼吸道感染、气管炎、肺炎、荨麻疹、湿疹等疾患。此时，不宜过早脱掉棉衣，尤其是阳虚体质、年老体弱者，可适当“春捂”，可多件叠穿，以不出汗为度。注意“卧处不可当风”“身面有汗莫当风”，避开“虚邪贼风”，做好胸背部保暖。

体虚弱或过敏体质者，可佩戴口罩，减少人员聚集。每天按摩足三里、风池、迎香等穴位，可增强体质。

药膳调理

五神汤（荆芥10克、紫苏叶10克、茶叶10克、生姜10克、红糖30克）、苏叶姜糖饮（生姜3克、紫苏叶3克、红糖15克）、豆豉葱白煲豆腐（淡豆豉12克、葱白15克、豆腐200克）均可作为老年人预防外感病流行期间的药膳。

此外，苏迎洁表示，老年人锻炼要量力而行，锻炼时间以日出后为佳，晚间锻炼应在饭后90分钟后，雾霾、大风天气不宜外出。运动量不宜过大，可练八段锦、打太极拳、散步、做老年体操等柔和的体育项目。

