

老年人易便秘

饮食、运动、排便习惯、身体状况……老人常为排便犯难，不妨了解一下容易引起便秘的原因，从选择合适的通便药、食疗调理、活动胃肠、促进消化、养成习惯入手，摆脱便秘的“偏爱”。

老人便秘原因多

北京老年医院消化科病房
护士长马秀娟



为什么便秘容易发生在老年人身上？可能与以下原因有关。

饮食精少：老年人进食、饮水减少（如食欲下降、吞咽困难、牙齿缺失等因素），或食物过于精细，产生的食物残渣较少，对胃肠蠕动刺激减弱，易致便秘。

缺乏运动：由于身体原因，有些老人肢体活动不利，甚至长期卧床，也有些老人喜欢久坐打麻将、看电视，都会导致日常运动量不足，容易便秘。

便意减弱：如果老年人胃肠蠕动能力、肛门直肠感觉功能减弱，时常没有便意；当产生便意时，若没有及时排便，肠道反射会逐渐减弱，久而久之引发便秘。

排便分神：不少老年人排便时习惯看书读报、玩手机等，注意力不能集中在排便行为上，如厕时间延长，日久引发便秘，还容易并发痔疮、肛裂等疾病。

更改姿势：对于一些习惯蹲姿排便的老人，可能因为生活环境变化，或膝关节、椎间盘等不适改为坐姿排便，甚至在床上如厕，一时无法适应姿势变化，排便费力，或减少排便次数，诱发便秘。

分类选好通便药

北京中医药大学东方医院
老年病科副主任医师曹芳



在排除器质性病变的基础上，建议便秘的老年人根据不同情况分类选择通便药。

优先选择：便秘的老年人群可以优先选择容积性泻药（如小麦纤维素颗粒）、渗透性泻药（如乳果糖），能增加粪便含水量和体积，有利排便。但容积性泻药不适合肠道运动迟缓者（肠梗阻者慎用），且可能影响华法林、地高辛、抗生素等药物的吸收；渗透性泻药不可过量使用，以免引起水、电解质失衡。

临时辅助：润滑性泻药（如开塞露）一般通过直肠给药，有润滑软化大便的效果，作用温和，相对安全，可以作为临时性治疗措施，适合便秘风险高、肠道动力不足的老年人，或高血压、动脉瘤、痔疮、手术后排便困难等人群，但长期使用可能产生精神依赖，建议遵医嘱使用。

调整动力：胃肠动力药（如莫沙必利、西沙比利）能为肠道蠕动提供动力，适合肠动力减弱者，尤其糖尿病的老人；调整肠道菌群药（主要为益生菌）能改善肠道微生态环境，缩短粪便在肠道停留时间，还能防治使用抗生素引起的便秘。

食疗养护润肠道

广东省中医院大德路总院
脾胃病科副主任医师张海燕



老年人常有肠道津液不足的情况，可以试试这些润肠通便的食疗方。

紫苏麻仁粥：将紫苏子、麻子仁各10~15克捣烂，加水浸研，滤汁去渣，加入粳米100克煮粥，早晚分服。紫苏子降气滑肠，麻子仁润肠通便，此粥适合大便干燥、排便艰难的年老、体弱者。

风髓汤：将松子仁30克、胡桃仁60克研成膏状，调拌适量炼制蜂蜜，每次用开水送服6~9克。松子仁润肺通便，胡桃仁补肾润肠，此汤适合有腰酸腿酸、久咳虚喘、大便干结等症的便秘老人。

冰糖杏仁糊：将南杏仁15克、北杏仁3克（清水泡软去皮）与大米50克（清水泡软）一起捣烂，加适量清水、冰糖煮成稠糊服食。杏仁降气、润肠，此糊适合胃肠不通畅、大便干燥、排便困难的老人。

蜜蜂桑椹膏：将适量新鲜桑椹捣烂，纱布过滤取汁，桑葚汁放入瓦锅稍浓缩，再加入适量蜜蜂不断搅匀，熬煮成膏状，冷却后瓶贮备用，早晚开水送服1~2汤匙。桑葚滋阴补血、生津润肠，可用于病后气血不足、大便干燥而便秘者。

活动胃肠能通便

山西中医药大学附属医院
心病二区主管护士刘艳



老年人胃肠蠕动缓慢，容易便秘，可以通过几个简单动作活动胃肠，增强胃肠蠕动和肠液分泌，帮助排便。

平行推腹：仰卧时，双手中间三指并拢，左右平行放在肚脐两侧，由上往下匀速推腹5~10遍，至腹部放松为佳。

循环摩腹：右手五指并拢，以肚脐为中心，由小圈到大圈、由轻到重、由慢到快，顺时针按摩腹部100圈，再改用左手反方向按摩100圈，以肚脐发红、温热为度。

拿捏肌肉：拇指与其他手指摩擦发热，拿捏腹部肌肉50次，再将双手掌根分别放在左右腹部外侧，从上往下推至腹股沟，按摩腹部各肌群，力量不宜过大。

转腰运动：晨起后，双脚分开呈外八字站立，略比肩宽，上身正直，以肚脐为轴心，左右转动腰部，有助于活动上、下消化道，促进胃肠蠕动及消化液分泌。

全身活动：结合自身情况，老年人日常可以通过走步、慢跑等方式促进肠道蠕动，此外，练习原地抬腿、深蹲起立、腹背运动、踢腿等，还能增强腹肌、骨盆肌力量，使排便更有力。

促进消化排便好

广东省中医院脾胃病大科
副主任张北平



老年人脾胃功能下降，常存在消化不良等问题，容易大便干结、排便困难等，需要注意调理。

消食通便：若老人排便不畅、味道臭秽，又有腹胀、暖气、恶心等症，可取山楂20克（洗净切片）与粳米100克（浸泡1小时）一同放入瓦煲，大火煮沸后放入陈皮5克（洗净切条），转小火熬煮至粳米熟烂，调味食用，能够消食行气，改善食积引起的排便不畅。

健脾通便：如果老人脾胃虚弱，排便困难，常有食欲不振、乏力气短、神疲倦怠等表现，可取山药20克（去皮切小块）、百合20克（浸泡3小时）、粳米100克（浸泡1小时）一同放入瓦煲，大火煮沸，转小火熬煮至粳米熟烂后食用，可以健脾和胃，促进新陈代谢。

此外，日常可以选取足三里穴（外膝眼下3寸）、中脘穴（肚脐上4寸）、大陵穴（腕掌横纹中点，两筋之间）、内关穴（腕掌横纹上2寸，两筋之间）各按揉50~100次，有助迅速缓解腹胀，促进胃肠蠕动，改善排便。

养成习惯防便秘

广东省中医院大德路总院
脾胃病科副主任医师张海燕



大多数老人的便秘是肠道蠕动能力差导致的，如果能养成有利排便的生活习惯，可以达到预防效果。

养饮食习惯：建议老年人起床空腹时喝一杯温开水或凉开水（250~300毫升），给予肠蠕动刺激，有益通畅排便。在饮食上，应结合老人体质特点、食物作用来选择，养成定时定量习惯。可适当多吃水果、富含纤维素的蔬菜、多渣食物，如笋类、标准面粉、麦片、麸皮等促进排便；少吃细粮、辛辣干涩食物以免加重便秘。

养排便习惯：老年人宜养成每日定时大便的习惯，一般早晨排便更合适（早餐后身体易于产生便意），早晚可做数次提肛运动增强肛门括约肌力，有助肠蠕动，促进排便。如果因排便疼痛、出血等不适刻意忍耐排便，建议及早就医治疗，解除排便顾虑，以免引发便秘。对于需要在床上如厕，不能接受排便姿势，或不愿麻烦他人照顾而减少排便的老人，家人可在医务人员指导下正确使用床上便器，积极协助老人抬身屈腿等，保持便后床褥整洁，有利减轻老人如厕紧张感，主动规律排便。