

便秘的居家康复治疗简述

邱梓桐 荣婉琦

(黑龙江中医药大学国际教育学院 黑龙江 哈尔滨 150040)

摘要:便秘作为一种消化内科疾病,在许多患者群体中均有所体现。作为一种常见病,我们应当根据各类情况进行深入的分析和研究,结合具体问题制定治疗方案,减轻患者痛苦,进一步拓展该领域的治疗思路。

关键词:便秘;老年;功能性;糖尿病;中风

便秘是当前社会中比较常见的一种顽疾,主要表现的症状为排便次数减少、频率降低、排便难度增加。一般来说,病人在一周之内的大便排泄次数很低,有些严重的患者甚至会出现2-4周才排便1次的情况。部分便秘患者在排便时,常常需要30分钟以上的时间,有便意但无法排出,粪便硬且小,数量较少。同时,它还可能诱发病人长时间的腹部肿胀、疼痛等问题,并且在肛门处有粪块^[1]。

一、老年功能性便秘的保守治疗

(一)引起原因

1、心理因素

对大多数上年纪的人来说,多数会患有这样或那样的慢性病,且随着病情的不断加深,患病时间延长,造成患者自身免疫力逐步下降,身体的协调性变差,甚至会造成焦虑症、抑郁症等严重心理疾病,导致便秘症状更加严重。相关实践和医学数据表明,65岁以上群体在患便秘后,一般都会出现直肠刺激反应明显降低的症状,导致无便意的情况出现。这种情况下,老年人的直肠感觉阈值会进一步下降,加之其心理上存在一定的抵触情绪,排便难度愈来愈高^[2]。同时,明显的负面情绪会进一步加重老年人的病情,改变老年人的肠胃分泌能力以及造成肠胃运动失常,加重便秘的症状。

2、药物因素

在老年人便秘发生几率研究中,发现其主要诱因是钙离子拮抗剂。调查发现,在病人用药时间过长后,极易诱发功能性便秘。服药病人患病概率比未服用此类药物的人高数倍。对引发便秘的药物进行分析,主要包括抑酸药、安定类药物、抗胆碱药、抗抑郁药以及精神病药等,这些药物的过量 and 长期服用,会造成人体的肠道内不同程度的脱水,进而诱发不同程度的便秘发生^[3]。

3、生理因素

一般情况,65岁以上群体的消化能力处于逐步下降态势,各器官都没有了活力,当大量不易消化的食物长期处于等待消化状态,食物中的水分被肠道壁大量吸收,就会引发便秘。此外,随着年龄的增长,人体的各部位肌肉伸缩性也会进一步降低,胃肠功能进一步下降,排便能力也在不断衰减,这也是引起便秘的一个主要原因。

4、生活因素

伴随着年龄的增长,老年人在生活方面往往面临着咀嚼功能下降的情况,并且牙齿功能、消化功能降低,导致了饮食结构也会随之变化。这种现象往往会造成老年人必须减少对水果、蔬菜的摄入量,将食物研磨成更加细小的糊状物,导致了膳食纤维摄入过少。同时,老年人的行为能力较弱,无法进行充分的运动,加之各类慢性疾病,便秘现象时有发生^[4]。

(二)治疗措施

1、调整心理,降低直肠便意感觉

相关研究表明,人产期处于压抑状态或者焦虑之中,也会引发便秘,换句话说人的情绪对此类病症也有影响,所以在对老年人功能性便秘进行治疗的过程中,首当其冲的就是要为其建立有效的心理预防机制,缓解老年人实际存在的心理压力,疏导负面情绪。在护理过程中,无论是医护人员还是亲属,都应当尽可能为老年人创造轻松、祥和的生活环境,与老年人多沟通、交流,根据老年人的自身感受了解到病情的变化特点,并结合个体兴趣开展一些活动,做好引导。

2、物理方式改善胃肠道功能

(1)局部按摩

治疗老年人的功能性便秘时,可以采用局部按摩的方式进行,搭配仰卧运动、按摩等,共同对老年人进行护理。具体操作时,护理人员可以按照相关要求,指导老年人每天按时对腹部实施蠕虫性的局部结肠按摩,逐渐增加按摩力度。一般在餐后30分钟左右实施,24小时内实施3次为佳,每次约15分钟左右^[5]。

(2)适当运动

由于在老年人功能性便秘的病因中,一般都会有运动过少,所以治疗时可以根据老年人的身体状况,适当增加其运动量,达到一定的治疗效果。老年人的运动应当循序渐进,主要以太极拳、保健操等强度较低的运动为宜,可以起到刺激肠胃蠕动、减少食物残留的作用。

(3)定时排便

护理者要有意识的引导病人定时排便,一般情况下在每天早晨7-9点钟主动进行排便。对由于年龄高或患病而自己行动不便的人,要耐心引导并为他们留足时间,做好适当的辅助工作;在病人大便排泄时,要保适当的姿势,不易蹲时间太长。

(4)合理膳食

护理人员应该为患者制订出富含营养的饮食方案,多嘱咐其摄入含有膳食纤维的食物,例如韭菜和芹菜等。对于牙口较差的病人,护理者要把时令水果切碎、煮熟,让病人服用,而且要每天定期服用形成规律,同时要做好病人家属的指导和教育工作,在此基础上进行营养搭配,保证病人能够获得充足的营养物质,定期进食可以对肠道产生刺激,提高它的蠕虫能力,有利于粪便的顺利排出。

3、药物指导

医护人员应主动告知老年病人,一旦发生便秘情况,应主动就医进行干预,并积极服药治疗,单坚决不能自主乱用药。一般情况下尽量不要自我治疗,否则容易引发其他危险。在研究中,临床多借助中药、开塞露等对老年病人实施治疗,实践表明开塞露的效果最佳,这主要是由于开塞露有很强的润滑功能,而且人体吸收比较快,不会产生负面作用,因此对该病的治疗具有一定的实际意义^[6]。

参考文献:

- [1] 黄金兰,李慧,张小琴,等.中医特色护理对慢性功能性便秘患者便秘知识知晓率及护理满意率的影响[J].中医临床研究,2018,10(25):124-126.
 - [2] 孙丽华,张彩霞.分析功能性便秘综合性护理干预措施及临床应用效果[J].实用临床护理学电子杂志,2018,3(36):27.
 - [3] 窦畅.心理护理及生物反馈联合治疗对功能性便秘患者的影响[J].实用医院临床杂志,2018,15(5):227-229.
 - [4] 王洪梅,祝玲,陈莲花,等.系统护理干预对透析糖尿病肾病病者疗效的影响[J].现代中西医结合杂志,2017,26(9):1018-1020.
 - [5] 张向伟,柳红芳,张先慧.糖尿病肾病病机层次分析与辨治[J].中医杂志,2017,58(5):390-393.
 - [6] 赵先群,张雪松,刘晓政,等.糖尿病合并功能性便秘的危险因素及生物反馈治疗的效果观察[J].中国现代医学杂志,2019,29(5):117-120.
- 基金项目:黑龙江省教育厅大学生创新创业训练计划项目(201910228081)。