应对便秘

老年人、家庭和护理者所需资讯

请阅读本手册，了解：

- 什么是便秘。
- 便秘的症状。
- 如何帮助应对便秘。

Sinai Health System

HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

什么是便秘？

便秘指大便硬结，排便困难。当已经消化的食物通过消化道的速度太慢时，身体就会从大便中吸收过多的水分，导致大便变硬变干，这时就会发生便秘。

很多与年龄相关的问题，例如运动减少，某些疾病和药物，以及饮食改变，都可能增加老年人发生便秘的风险。

便秘的症状

- 感到腹部不适或疼痛
- 感到腹胀，不适
- 感到行动迟缓、无精打采，无法进行日常活动
- 感到无法排便
- 排便次数少（例如少于每天一次）

便秘的原因

- 脱水或饮用液体不够
- 体力活动不足
- 饮食中的脂肪和加工食品太多，而纤维太少
- 新陈代谢减缓，以及减缓新陈代谢的相关疾病
- 压力或焦虑
- 包括非处方药物在内的某些药物

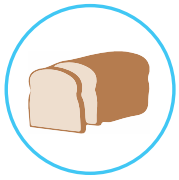
应对便秘

便秘应首先通过改变饮食和生活方式进行治疗。以下是您可以进行的简单有效的改变。

饮用更多液体

一整天都要饮用足够的液体，这有助于让大便变软，容易排出。由于口渴的感觉随着年龄的增长而变得不敏感，老年人更容易发生脱水现象。

逐步增加液体摄入，直到达到建议量。液体包括水、果汁、汤、牛奶和脱咖啡因的茶或咖啡。热饮料有助于肠运动。



吃高纤维食物

纤维可以保持大便里的水分，缓解便秘。一旦您的液体摄入达到了建议量，就可以开始在饮食中加入纤维含量高的食品，同时减少纤维含量低的食品和加工食品。

大多数人每天应摄入25克纤维。纤维和液体一样，也应该缓慢增加，否则您可能痉挛、胀气和腹泻。

很多食物里都有纤维，例如水果、蔬菜、全谷面包、麸皮面包和麦片、麸皮松饼、糙米、西梅等干水果和西梅汁。

有规律的运动

锻炼可以让大便更快地通过肠道并保留更多的水分。湿润的大便更容易排出。有氧运动，例如每天步行30分钟，有助于刺激肠道肌肉有效收缩，更快排便。

什么时候运动？

最好在饭后一小时后再进行运动。这可以让更多的血液在消化时流进肠胃，而不是心脏和肌肉。

进行什么运动？

每天步行几次，每次步行10-15分钟，这有助于缓解便秘。

骑车、游泳或其他有氧运动都可以帮助肠道肌肉收缩。这些锻炼难度较大，并非人人皆宜。只有在身体状况允许的情况下，才可以进行这些锻炼。

骨盆锻炼

增强骨盆底肌肉的锻炼也可以帮助缓解便秘。很多慢性便秘都是骨盆底肌肉机能障碍造成的。骨盆底肌肉机能障碍指的是骨盆底不够放松，腹壁肌肉不够协调。

1. 收缩骨盆底主要肌肉的方法是收紧肌肉，就像憋尿时那样。边收紧边数到5，保持一会儿完全收紧的状态，然后边慢慢放松边数到5. 重复10次。
2. 收紧并尽可能保持。重复10次。您的目标是收紧30秒。

其他治疗方式

如果饮食和生活方式的改变没有改善症状，那么您也许需要额外治疗，以缓解便秘。有好几种轻泻剂。每一种都以不同的方式让排便更容易。中度到严重便秘也许需要使用不止一种轻泻剂。请向医护人员咨询治疗方式。常用的轻泻剂包括：

膨胀性轻泻剂（例如麸皮和欧车前）：

这些轻泻剂包含纤维，可以增加大便的水分和体积。该轻泻剂可适用于膳食纤维摄入量低，没有具体病因的便秘患者。每份剂量应至少用250毫升或一杯水送服。这些产品不应在服用任何其他药物两小时内服用。摄入足够的液体可以减少堵塞喉咙和肠道的风险。

渗透性轻泻剂（例如乳果糖、聚乙二醇）：

这些是难以被吸收的糖类，可以将水吸收进肠道，帮助增加肠道蠕动。这些是治疗老年人便秘的最有效药物。

刺激性轻泻剂（例如双醋苯啶、番泻叶）：

这种轻泻剂通过刺激肠道收缩来促进肠道蠕动，从而进行排便。如果没有医护人员的建议和指导，请不要长期（例如两个星期）服用。

盐泻剂（例如氢氧化镁）：

含镁产品是最常用的盐泻剂。它们可以将液体吸收进肠道。不建议有某些心脏或肾脏问题的患者使用这些药剂。

请向医护人员咨询

虽然老年人患便秘是常见现象，但是仍应向医护人员咨询您的症状，这一点很重要。通过与医护人员讨论您的症状，可以确保您没有导致便秘的严重潜在健康问题，并得到合适的治疗。

出现以下任何症状时，老年人应当立即就医检查：

- 直肠出血
- 肠癌或炎性肠道疾病家族史
- 非故意的/原因不明的体重下降

建议资源

加拿大卫生部：加拿大食品指南：

加拿大食品指南提供关于平衡饮食所需要的富含纤维蔬菜、水果和谷类的资讯。

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php

安大略健康饮食--资源

安大略健康饮食特别刊载了关于高纤维饮食、如何补充水分和健康消化建议的文章。

www.eatrightontario.ca/en/Articles/Fibre/Constipation-in-Adults

本系列中的相关资源

- 延长寿命，享受健康--健康老龄化指南
- 改善尿失禁
- 老年人安全用药

本系列中的更多健康资源：

- 钙、维生素D和骨骼健康
- 预防在家中跌倒
- 记忆问题一般建议
- 如何防止和应对神志不清
- 应对睡眠问题
- 识别和应对听力丧失
- 替代决定人和委托代理人
- 虐待老年人
- 应对护理者的压力

本系列中的更多社区资源：

- 送餐服务
- 社区交通方式
- 如何登记轮椅交通服务
- 驾驶评估服务
- 辅助器具计划的行动辅具资助

请访问www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation了解有关老年人、家庭和护理者的更多资源。

本资讯仅用于咨询目的，不可替代专业医疗建议、诊断或治疗。请向医护人员咨询有关具体医疗问题的建议。本材料可重印一份，仅供非商业目的的个人使用。

谨向以下组织鸣谢，感谢他们对支持健康老龄化教育资源的支持：

孟嘗會 MON SHEONG FOUNDATION

The Ben and Hilda Katz Foundation

Mon Sheong Foundation和Ben and Hilda Katz Foundation慷慨提供资金，帮助支持健康老龄化教育资源的印刷和翻译。

Ontario

老年人事务部通过老年人社区补助金计划向本活动提供资金支持。

经大学健康网络病人和家庭教育计划授权，2016年改编自《便秘》。

作者：健康老龄化和老年病学计划，西奈卫生系统
修订：2017年3月