

如何用中药调治老年人便秘

张文贵

(达川区人民医院, 四川 达州 635000)

排便, 是人体一种必要的生理活动。如果每周排便次数过少、粪便干硬、排便艰涩困难等症状, 即称为便秘。便秘, 对于老年人来说, 也是一种常见病症。这是因为随着年龄的增长, 人体内的各器官功能逐渐衰退, 肠道的消化功能减弱, 胃肠道蠕动变得缓慢, 从而导致食物很长时间都停留在肠道中, 这使食物的水分被大量吸收, 剩余的食物残渣形成干硬粪便, 无法正常排出, 形成便秘。便秘给老年人的生活带来了很大的不便, 甚至还可能诱发一些疾病, 影响老年人的身体健康。因此, 便秘的治疗是十分重要的。接下来, 我们来了解一下便秘及其如何使用中药调治。

1 什么是便秘

便秘, 是一种排便困难的感觉, 主要症状有排出的粪便干硬、排便次数减少等。根据调查发现, 我国便秘发病率为2%~28%, 女性便秘者多于男性。而且, 随着年龄的增长, 患病率逐渐上升, 60岁及以上老年人群的患病率已经达到15%~20%。造成便秘的基本病因主要有器质性便秘和功能性便秘。器质性便秘是指身体发生器质性病变, 从而造成便秘。器质性病变指的是身体的某一器官或某一组织发生疾病, 从而导致该器官或组织永久损伤。导致器质性便秘的病变主要有直肠肛门病变、结肠病、慢性肺气肿、糖尿病并发神经病变等, 这些疾病会增加人体排便的困难, 甚至使老年人对排便产生排斥的心理, 从而引起便秘。造成功能性便秘的主要原因是老年时身体机能下降, 缺乏锻炼, 导致肠道的平滑肌、提肛肌等收缩能力下降, 使得身体没有足够的力量排出大便, 大便长时间停留在人体肠道内。而大便一直未排出, 不仅会影响身体的消化机能, 还会使食物中的水分被肠道过度吸收, 粪便中的毒素也被吸收入机体, 从而使人体更加无法顺利排出大便。

除此以外, 不良的饮食习惯、缺乏运动、生活压力过大、饮水量不足、生活规律改变等也会诱发便秘。

2 便秘的症状有哪些

在临床中, 便秘有很多不同的表现, 典型症状有排便次数减少, 一周之内的排便次数不足三次; 排出的粪便多数干燥或成块; 排便时间长、排便时感觉困难、通常需要用手按压腹部才能帮助顺利排便; 或排便次数没有减少、但是排出的粪便坚硬干燥; 排便无力, 有便意但是无法排出, 同时伴随着腹胀、腹痛; 有便血出现等。当老人感到排便困难的同时, 还会伴随着下腹胀痛、食欲下降、肛门疼痛等消化系统症状。此外, 如果老人长期便秘, 还会引起疲乏无力、头晕、烦躁、失眠、焦虑等全身性的症状。

3 如何用中药调治老年人便秘

便秘看似小病, 但它却对老年人的生活造成了很大影响。如果老年人长期处于便秘的状态, 没有及时进行治疗, 它将会影响老年人的日常生活, 使老年人的心理和身体健康受到影响。同时, 它还会引发一些疾病, 如痔疮、肠道梗阻、肠道恶性病变等, 破坏人体的正常机能, 甚至威胁老年人的生命安全。对于一些有高血压和动脉硬化的患者, 便秘甚至会诱发脑溢血, 最终夺走老年人的生命。因此, 如果老年人经常便秘, 应及时治疗, 在医生的帮助下减轻便秘的症状, 或者是消除便秘, 促进身体健康的恢复。

中药治疗老年便秘, 一般是由中医先对老年人便秘的病因病机进行研究, 得出相应的结论, 进行辨证施治。老年便秘一般分为气虚型、血虚津亏型、阴虚型、阳虚型、气机郁滞型等。

3.1 气虚型便秘的治疗

许多中医学专家认为气虚型便秘是因老年人身体内部的脏腑功能下降, 体内的气血不足、气虚导致大肠的传送功能减弱,

从而造成便秘。因此, 气虚型便秘宜采用益气润下、升清降浊的方式进行调理, 方剂选用黄芪汤加减。有气虚下陷、肛门坠胀者合并使用补中益气汤加减, 药物组成为红参、陈皮、白术、当归、升麻、柴胡、炙甘草、炙黄芪、火麻仁等。另有专家认为, 气虚性便秘使用参术麻仁汤效果更好, 药物组成为党参、茯苓、肉苁蓉、白术、麻子仁、生首乌、蜂蜜、枳壳、黄芪、白芍等。如果患者自身伴有阳虚之症, 则可以添加干姜、附子; 阴虚者可加麦冬、沙参, 并将党参替换成西洋参; 腹胀者可添加香附、木香。有报道称该汤剂对于便秘的治疗效果达到94.7%以上。

3.2 血虚津亏型便秘的治疗

血虚津亏型便秘一般采用养血润燥的方法进行调理, 方剂选用润肠丸加减。有专家提出了养血利便的方法, 补充脏腑组织的血液, 从而恢复其功能。该法以四物汤加味, 采用川芎、杏仁、当归、黄芪、肉苁蓉、白芍、熟地黄等。如果患者因便秘出现失眠、睡眠障碍等, 可以添加酸枣仁; 有消化不良症状者则可添加鸡内金; 有粪便干燥者可添加火麻仁。该方在便秘中的运用, 有资料报道其治疗便秘的效果达到97.8%以上。

3.3 阴虚型便秘的治疗

阴虚型便秘通常采用滋阴润肠通便的方法进行调理, 从而促进大肠的蠕动, 缓解或治疗便秘, 清代中医大家吴鞠通的增水行舟之法, 予增液承气汤治疗效果颇佳。针对阴虚型便秘, 也有专家提出了养阴润肠道的方法, 以生地、何首乌各30g, 赤芍9g, 当归、厚朴各10g, 麻子仁15g。如果患者是因生产后或者手术后出现的血虚, 并有明显的头晕乏力等症状, 面色泛黄, 这时应加入红枣10枚, 生白芍15g, 太子参30g, 有利于缓解头晕等症; 如果患者是热病后体内津液不足, 并有舌头泛红、口干舌燥、口渴等症, 则可加入北沙参30g, 石斛、桑椹各15g, 有利于缓解口渴、津液不足; 如果患者便秘的同时还伴随着失眠多梦、心悸不安等症状, 则可加入酸枣仁、远志、柏子仁各15g治疗。

3.4 阳虚型便秘的治疗

阳虚型便秘通常采用温阳通便的方法进行调理, 方剂选用济川煎加减治疗。有专家提出了温脾汤加味治疗, 药物组成为干姜4g, 人参当归各15g, 制附子、芒硝、生大黄各6g, 全瓜蒌20g, 天花粉20g, 甘草10g。每日用水煎服1剂。

3.5 气机郁滞型便秘的治疗

气机郁滞型便秘是指因情志失和、肝脾之气郁结而导致的便秘, 症状为腹胀便秘、嗳气食少。中医治疗需顺气行滞通便。方剂选用六磨汤, 药物组成为沉香、木香、乌药、大黄、槟榔、枳实等。气郁日久化火, 口苦咽干者, 可加黄芩、栀子清热泻火。此方治疗气机郁滞型便秘效果良好。

3.6 其他治疗方法

外导法。如《伤寒论》中的蜜煎及猪胆汁导法。热奄包温熨腹部法, 以选配好的中药包加热后熨烫腹部。这些外治法对于各种便秘均可配合使用。

食疗法。如黑芝麻、胡桃肉、松子粉等, 研细, 加入蜂蜜调成糊状服用, 对阴血不足的便秘, 颇有功效。

4 结束语

从本文可知, 老年人便秘必须引起重视, 如果老年人长期处于便秘的状态, 不仅会影响老年人的消化、睡眠等, 还可能造成很多疾病。

因此, 老年人便秘要及时进行中药调理, 平时还要根据自身情况选择合适的运动, 注意锻炼身体, 保持心情的舒畅, 合理搭配饮食, 定时排便, 养成良好的生活方式和习惯, 从而缓解便秘或者告别便秘, 保持身体健康。