

淺談老年性便秘

家庭醫學部 許育峯醫師

「老伴，我又好幾天沒上大號了！」，相信家裡有年長者的人，對這句話絕對不陌生。對於許多年長者，腸道蠕動本身就on不好，加上平時活動量不多，在這雙重的因素下，往往讓這一群年長者，排便不順暢且又乾又硬。便秘，在年長者中非常普遍，嚴重者甚至每2~4周才排便一次，根據臨床上統計，80歲以上老人約「八成」受便秘困擾。所以認知老年性便秘、成因與處理，是身為晚輩的我們，應該去了解的。

便秘，主要包括糞便幹結、排便困難或排不盡感覺，以及未治療時排便次數明顯減少。其中，器質性便秘可由消化系統、全身性疾病如糖尿病、神經系統疾病等引起。而臨床上常見的老年性便秘是指發生於老人的功能性便秘，「這類便秘背後一般沒有什麼器質性的病變，只是因為年紀大了，某些消化系統的功能改變或下降而引起的。」

為何老年人比年輕人容易便秘呢？根據臨床推論，可能與下列因素有關：

1. 運輸不暢。老年人由於腸道肌肉運動乏力、腸道神經老化，使腸管的蠕動減弱，腸道肌肉收縮力降低，無法把糞便從結腸開始段運送到尾段和直腸，所以不能產生便意。
2. 出口梗阻。人年紀大了，全身神經系統包括大腦、盆底和直腸神經都會出現感受和功能異常，尤其是老年婦女。這種情況常常會導致盆底下垂、肛門部疾病，如直腸脫垂、痔瘡、肛裂等，可使肛門括約肌功能失調和直腸對糞便的感覺能力降低，糞便堆積于直腸而不能順利排出，從而引起出口梗阻型便秘。
3. 老人消化力減低，進食過少、偏食易消化的精細加工食物以及活動鍛鍊少等，都會使結腸運動刺激減弱，容易形成便秘。
4. 老人合併的其他疾病如內分泌疾病、中風和脊髓損傷、帕金森病等，都可影響結腸運動和感覺功能。很多藥物如降血壓的鈣通道阻斷劑、抗抑鬱劑和其他針對神經精神疾病的藥物、消炎止痛劑等都會誘發和加重便秘。
5. 不良情緒和生活習慣。情緒上的問題，如孤獨、睡眠不足，或精神受到刺激都會導致便秘。而飲食葷素搭配不當、粗細不協調、不吃早餐等習慣都會導致排便困難。

便秘的原因常常不是單一的，而是很多因素綜合的結果，另外值得一提的，

排便太用力易誘發腦血管意外，應該盡量避免之。

那如何處理老年性便秘呢？首先，最重要的大原則是『先改變生活習慣，無效才吃藥』。為什麼要特別強調呢？因為大多數民眾遇到老人家便秘，往往想到的不是軟便藥，就是浣腸，其實改善老年性便秘，最重要的環節，卻是先改變生活習慣。

如何改變生活習慣呢？其實不難，首先是養成每日早晨起床後在廁所蹲一會，有意培養按時排便的習慣，有便意時切不可忍便不排。再來是飲食方面，要重視早餐，「因為吃了早餐後，食物會引起胃結腸反射，促使結腸產生強烈蠕動，推動排便。」其次，要養成早晨飲水的習慣，起床後喝一杯開水、牛奶、蜂蜜或果汁，都有利於排便。在食物的選擇上，雜食五穀，蔬菜、穀物皮中含有纖維素較多，對腸腔有刺激作用，有利於糾正便秘。「例如可多吃些黑芝麻、胡桃仁、葵花籽、杏仁、桑椹子、火麻仁、松子仁等食物，能潤腸通便。」

此外，老年人要樂觀，因為悲傷、憂愁等情緒都易導致便秘。「平時要多運動，散步、跑步、做深呼吸運動、按摩下腹部、打太極拳等都可以加強胃腸運動，易於排便。」

最後，如果飲食、體育鍛鍊和規律定時的解便等生活方式的改變都無法緩解便秘，例如每週的大便次數還是很少，而且還伴有腹脹、腹部疼痛，以及每次大便均需用力才能解出，那麼就需使用通大便的藥。臨床上治療便秘的西藥通常有乳果糖、聚乙二醇或番瀉葉成分等，長期使用上，大致上還算安全。

但是，臨床上除了功能性便秘，還有由器質性病變引起便秘的患者，如結腸癌、結腸大息肉或多發息肉及結腸憩室炎等。如果從未發生過便秘的情況下突然出現便秘，大便變形，糞便中帶有血絲或黏液，應及時就醫，必要時進行結腸鏡等相關檢查進一步明確便秘原因。

參考資料：

1. *Danielle Harari et al. Hazard's Geriatric Medicine & Gerontology 6th Ed - Constipation.*
2. 你好台灣網-醫療保健(http://www.hellotw.com/y1bj/201302/t20130225_819650.htm)