

老年人便秘，针灸、方药治疗能见效

罗仕伟 (叙永县人民医院,四川泸州 646400)

便秘是临床上的一种常见疾病,老年人尤其好发和多见。老年人便秘是指排便次数减少,同时伴有排便困难、粪便干结,正常人每天排便至少1~2次,或者2~3d排便1次。而便秘患者每周排便少于2次,且排便费力,粪便干结、量少。便秘是老年人群的常见综合征,严重影响老年人的生活质量,甚至成为老年患者就诊的主诉之一。针灸是中医学的重要组成部分,在治疗便秘方面已积累了丰富的临床经验。

便秘主要是由于大肠传导功能异常,从而引起粪便在肠道内滞留的时间过久,出现粪便干燥、排便困难等一系列症状及体征。便秘会导致老年人肛门出现坠胀疼痛感、食欲不振、腹痛等现象,严重者还会出现头痛、恶心、呕吐等现象。在临床中,便秘也伴随着多种疾病发生,导致患者住院时间延长。长期便秘的患者,还会诱发冠心病、心肌梗死、冠心病等疾病的发生,尤其是老年患者。

1 便秘的病因

病因:(1)饮食不节:饮酒过量,吃太多辛辣油腻的食物,导致肠胃积热,大便形成干结,从而导致排便困难。食用太多生冷食物,会导致阴寒之邪侵入人体,损伤阳气,寒邪留滞不去,就会导致胃肠传导功能失调,从而造成便秘;(2)情志失调:忧愁思虑过多、久坐不动,导致排便次数减少、排便困难,腹部胀痛;(3)年老体虚:老年患者身体通常会发生气虚和血虚等现象,气虚会导致肠胃没有传送粪便的力气,血虚则会使肠道湿润度下降,粪便发生干结,难以排出;(4)感受外邪:寒邪会导致阴寒内盛,肠胃寒冷就会形成便秘,热邪会使肠胃燥热,损耗津液,从而导致大便干燥。

2 针灸治疗便秘的方法

针灸治疗便秘的穴位有很多,具体选穴时可以根据患者不同的病理机制进行相应调整,常用治疗便秘的穴位有合谷穴、支沟穴、天枢穴、中脘穴、腹结穴、丰隆穴和足三里穴。另外,还要看患者的具体病机,如果病机有阴虚的情况可以加上阴陵泉穴、太溪穴、复溜穴等补阴的穴位。如果患者有长期便秘、气虚的表现,需要在上述穴位加上补法,也就是同时针一个穴位时手法不同,起到的作用也有区别,所以要根据实证则泻、虚证则补的原则进行针灸。针灸疗法治疗便秘是一种效果非常明显的方式,在临床当中常选用的穴位是针刺大肠俞、天枢、支沟等三大穴。如果患者属于实秘,在针灸的时候可以采用泻法治疗;如果患者是虚秘可以使用补法;冷秘的患者除了针灸还可加艾灸方式配合治疗。热便秘的患者除了上述三个穴位之外,还可根据患者的情况加针刺合谷、曲池两个穴位治疗;气滞导致便秘的患者可加针刺的穴位是中脘、行间;如果患者伴有气血虚弱的症状,可以加针刺有脾俞、胃俞;而冷秘的患者治疗中可加灸神阙、气海两个穴位。

耳针疗法在临床当中也是一种常用的治疗便秘的方法,同样具有较好的作用,主要使用的穴位有大肠、肝、直肠下段、心穴等四大穴位。具体的针灸方法为:使用王不留行籽对穴位进行压迫,每周患者应该更换1次。治疗便秘还有一种针

刺疗法,主要取穴包括脾俞、阳关、足三里、三阴交、中髎;针刺疗法的另一组穴位取:足三里、支沟、阳陵泉、大横穴。这两种针刺疗法的具体使用方法为:每日使用1次,并且每个穴位需留针15min,使用弧度在穴位上提拉刮针,并且应采用中等刺激手法。

3 预防便秘

3.1 饮食均衡

吃饭不能多吃也不能少吃,只有正常饮食才能够刺激到肠蠕动,使粪便正常排出体外。尤其是早饭,早饭过后可以引起胃结肠反射,更有利于排便。其次,要注意饮食的质量,主食不要太过精细,要注意吃一些粗粮和杂粮,因为粗粮和杂粮消化后的残渣更多,可以增强肠道的刺激性,有利于大便排泄。另外,还可以多吃一些富含纤维素的食物,例如芹菜、韭菜等,因为纤维素不易被消化道所吸收,残渣量会更多,可增加肠道的容积,提高肠道压力,增加肠蠕动。

3.2 多喝水

老年人肠蠕动的频率会比年轻人更低,肠道中的水分比较少,粪便干燥会导致大便硬结,从而导致排便困难。多喝水可以使肠道得到充足的水分,更有利于肠内容物通过。正常人每天的饮水量保持在1000~1500ml即可,不要过量饮水,以免发生水中毒。

3.3 养成良好排便习惯

排便要养成一定规律性,有排便的想法后就要立即去厕所。如果经常拖延排便,破坏排便规律,排便反射就会减弱,从而引起便秘的发生。

3.4 锻炼身体

跑步、散步、深呼吸、打太极拳等锻炼方式,都可以增强胃肠活动,提高排便动力,预防便秘。但老年便秘患者运动时,需要根据自身健康情况来制定适合自己的运动方式,量力而行即可。

饮食结构不良及心理压力大为慢性功能性便秘发病的主要因素,西医治疗此疾病以改善饮食结构、药物治疗为主,短期可取得一定效果,但无法从根本上治疗疾病,长期使用排泄药物容易对于肠道造成刺激,不利于肠道内菌群生长。中医治疗慢性功能性便秘逐渐成为主流方案,中医角度将慢性功能性便秘归为“便秘”范畴,认为此疾病发病机制为饮食不节、情志郁结,导致脾胃失调、肾阴亏虚、大肠失津。针灸疗法可结合穴位刺激作用达到扶正益气的作用,选穴天枢、中脘、气海,通过针刺对患者肠道神经形成刺激,提高神经系统兴奋性,增加神经递质在肠道的表达面积,增加胃肠道动力,促进胃肠道激素分泌,达到改善便秘的效果。

针灸治疗功能性便秘疗效显著,持续时间长,具有长期效应,临床操作简便,副作用小,不良反应少,是临床上治疗便秘的有效方法之一。相比西药,针灸治疗功能性便秘可通过物理刺激,加强感知性刺激,激发机体自我调整,具有标本同治、整体调节、改善症状迅速、基本无副作用的优势。