

## · 老年人慢性便秘专题 ·



**作者简介:**张烁,主任医师,教授,博士生导师。浙江中医药大学附属第一医院副院长。现任中华中医药学会脾胃病分会常委,中国中西医结合学会消化专业委员会委员,中华医学会消化病学分会青年委员,中国中药协会消化病药物专业委员会常委,浙江省医学会消化病分会委员兼青年委员会副主任委员,浙江省中西医结合学会消化专业委员会常委,浙江省医师协会消化病分会常委,浙江省高校中青年学科带头人,浙江省151人才(第二层次),浙江省卫生创新人才。主持国家自然科学基金2项、省部级课题3项。Email:zhangshuotcm@163.com

## 老年人慢性便秘中西医结合治疗

张烁

(浙江中医药大学附属第一医院消化内科,杭州 310006)

**[摘要]** 老年慢性便秘的发病率日渐提高,成为亟待解决的社会公共卫生问题。本文对近年来国内外关于老年人慢性便秘的文献进行整理、归纳,以期指导老年人慢性便秘的临床中西医结合治疗,取得更长远的疗效。

**[关键词]** 便秘;中西医结合疗法;老年人

DOI:10.3969/J.issn.1672-6790.2019.01.005

### Traditional Chinese and Western medicine in the treatment of chronic constipation in the elderly

Zhang Shuo (Department of Digestion, the First Affiliated Hospital of Zhejiang University of Traditional Chinese Medicine, Hangzhou 310006, China)

**[Abstract]** The incidence of chronic constipation in the elderly is increasing day by day, which has become a public health problem to be solved. We review the literatures about chronic constipation in the elderly at home and abroad in recent years, collate and summarize them. This article aims to guide traditional Chinese and Western medicine treatment for clinical chronic constipation in order to achieve longer-term efficacy.

**[Keywords]** Constipation; TCM WM Therapy; Aged

慢性便秘是一种临床常见病,表现为排便次数减少、粪便干结和(或)排便困难,症状出现至少6个月,其中至少近3个月有症状<sup>[1]</sup>。有研究显示,我国老年人便秘的患病率虽低于西方国家,但随着老龄化趋势的加重,其患病率有升高趋势,多项以社区为基础的大规模流行病学调查研究显示,慢性便秘的患病率在60岁及以上老年人群中为15%~20%,84岁及以上为20.0%~37.3%<sup>[2-3]</sup>。慢性便秘不仅对老年人的身心健康和和生活质量造成一定影响,还对家庭和社会带来一定的经济负担,成为亟待解决的重要的公共卫生问题<sup>[4-5]</sup>。

**1 西医治疗(见同专题相关文章。DOI:10.3969/J.issn.1672-6790.2019.01.004)**

### 2 药物治疗

2.1 西医治疗 包括泻药,促动力药,促分泌药,胆汁酸调节剂,微生物治疗。

### 2.2 中医治疗

2.2.1 病因病机 本病属于中医“后不利”“大便难”“脾约”等范畴。《素问·五脏别论》载:“魄门亦为五脏使”,《诸病源候论·大便难候》说:“大便难者,由五脏不调,阴阳偏有虚实,谓三焦不和则冷热并结故也。”大肠主传导糟粕,魄门开阖主管糟粕

排泄,正常排便离不开心神的主宰、肺气的宣降、脾气的升提、胃气的通降、肝气的调达、肾气的固摄。任何一脏腑功能失调都可能导致便秘。而“男子不过尽八八,女子不过尽七七,而天地之精气皆竭矣”,肾气本衰,下元不温,气化无力而便秘,加上脾胃后天生化乏源,气血化生不足,气虚则推动无力,血虚则津液不足,肠道失于濡养进而便秘<sup>[6]</sup>。老年便秘多见虚症,也可因虚致实,或虚实夹杂,兼见气滞、实热、湿热、寒凝、血瘀等。

**2.2.2 辨证分型治疗** 老年人慢性便秘为一种本虚标实之证,临床上常虚实互见,寒热错杂,故治当以标本兼治,虽然老年人体弱多虚,用药不宜峻猛攻伐之品,但临证不可一见老年便秘就言补虚,审清虚实,病证结合,分型论治<sup>[7]</sup>。

中医辨证分型参照《中医内科学》<sup>[8]</sup>、《中医消化病诊疗指南》<sup>[9]</sup>,如下。

**2.2.2.1 胃肠积热证** 大便秘结,腹胀或痛,口干口臭,烦躁不安,小便短赤,舌红苔黄燥,脉滑数或弦数。秘结之便久而化热,与肠道燥热互结,腑气难通,方选麻子仁丸加减清热润肠,方中大黄、麻仁泻热润便,枳实、厚朴行气除满。

**2.2.2.2 气机郁滞证** 大便秘结,欲便不出,或便后不畅,腹中胀满,胸胁满闷,嗝气肠鸣,舌质淡苔薄白,脉弦。病机多在肝失疏泄,气机郁滞,大肠传导失职,方选六磨汤加减,方中木香、乌药、沉香顺气解郁,大黄、枳实、槟榔破气行滞。

**2.2.2.3 阴寒凝滞证** 大便排出困难,面色苍白,四肢不温,腹中冷痛,舌质淡,苔白,脉沉迟。多因老年人脾阳不足,寒积中阻。方用温脾汤加减,药用附子、干姜温阳散寒,大黄、芒硝泻下除积等。

**2.2.2.4 气血阴阳不足证** (1) 气血亏虚证:虽有便意,临厕努挣乏力,难以排出,腹胀纳呆,食后胀甚,汗出气短,神疲肢倦懒言,舌淡胖苔薄白,脉细弱。老年人气血化生不足,大肠通降传导无力,血虚津亏肠道失润,大便干结难解。方用黄芪汤、润肠丸等益气润肠,养血润燥,黄芪补肺脾之气,当归、地黄补血养阴。(2) 阴燥津亏证:大便干结,排出艰涩,心烦,潮热盗汗,腰膝酸软,舌质红苔少,脉细数。老年人阴亏血燥,大肠液枯,无力行舟,方用增液汤加减,地黄、玄参、麦冬滋阴增液。(3) 脾肾阳虚证:大便干或不干,排出困难,面色白,四肢不温,喜热怕冷,腹中冷痛,腰膝酸冷,小便清长,舌淡苔白,脉沉迟。肾阳不足,肠失温润,阴寒内结,大便秘结,方用

济川煎加味,肉苁蓉、牛膝温阳补肾,当归养血润肠。

**2.2.2.5 其他证型(如寒热错杂)** 其他不能归属上述4类证型者如瘀血阻络、痰瘀互结等兼证随证加减。

**2.2.3 单味药** 大黄“力猛善行,走而不守”,具有泻下攻积,清热泻火之功,现代药理研究表明大黄含有一定量的蒽醌类衍生物,在肠道细菌的作用下既能通过刺激大肠黏膜及兴奋肠道平滑肌M受体增加肠蠕动,还能抑制Na<sup>+</sup>、K<sup>+</sup>从肠腔转运到细胞,使水分留在肠腔而促进排便<sup>[10]</sup>。但大黄中含有止泻成分鞣质,停药后可出现继发性便秘。虽然治疗便秘强调六腑以通为用,以降为顺,但不可一味消导通降,重伤大肠传导之功能。《太平惠民和剂局方》中黄汤即以黄芪为主药治疗便秘,不仅能益气通便,还有保肝、利尿、抗衰老、降血压的作用,尤其适用于治疗老年患者便秘<sup>[11]</sup>。生白术补气健脾、燥湿利水,对因脾虚推动无力而致的老年气虚便秘尤其有效,具有增强胃肠的推动力,促进排便和保护肠黏膜的作用<sup>[12]</sup>。

**2.2.4 其他方法** 除了中药内服治疗外,在中医理论的指导下结合针灸、推拿、药浴、敷贴、脐疗、耳穴等方法,外通经络,内调脏腑,调节阴阳,往往对治疗老年人慢性便秘有不错的疗效<sup>[13]</sup>,常用穴位有冲脉、任脉、督脉三脉交会之处神阙穴,大肠募穴天枢、小肠募穴关元、三焦经经穴支沟以及大肠之下合穴上巨虚等<sup>[14-15]</sup>。

### 3 中西医结合治疗中需要关注的问题<sup>[13]</sup>

(1) 合理的膳食,多喝水、运动,建立良好的排便习惯等是老年人慢性便秘的基础治疗措施。

(2) 在辨证论治的基础上同时可服用中药汤剂,或中成药,或采用针灸、穴位埋线、耳穴贴压、推拿、中药贴敷、中药灌肠等中医特色治疗;再结合西药、生物反馈训练、认知行为疗法(CBT)、松弛疗法等心理行为治疗可使老年人慢性便秘患者取得较好疗效。

(3) 慢传输型便秘可在中药辨证施治的同时配合针灸、推拿、中药贴敷,以增强腹肌力量,促进肠道蠕动,加快粪便排出;西药可选用普芦卡必利、莫沙必利等促肠动力药;或乳果糖、聚乙二醇等渗透性泻药,或比沙可啶、番泻叶等刺激性泻药,或培菲康、整肠生、亿活等调节肠道菌群等药物<sup>[16]</sup>。

(4) 排便障碍型便秘可在中药辨证施治的同时配合生物反馈、经皮电神经刺激及针灸治疗,使盆底

肌肉及肛门括约肌协调运动;西药可选用开塞露栓剂纳肛,或聚乙二醇4000、乳果糖等渗透性泻药。

(5)对于顽固性老年人慢性便秘患者若伴有焦虑、抑郁等精神心理障碍可加用抗焦虑抑郁药物治疗,宜从小剂量开始,逐步增加至合适剂量;必要时在充分权衡利弊基础上可考虑手术治疗<sup>[17-18]</sup>。

#### 4 老年人慢性便秘的预防

《内经》云“上医治疗未病”,未病先防、既病防变的观念指导我们通过改善生活习惯预防便秘的发生。由于高血压病、糖尿病、中风、肠道肿瘤、过度焦虑紧张等原因导致的便秘要积极治疗原发病,对于口服镇静剂、利尿剂等药物导致的便秘要注意在医生指导下用药,出现便秘等不良反应及时调整用药,而饮食结构不合理、缺乏锻炼,作息混乱等导致的便秘要培养良好的生活习惯和排便习惯<sup>[4]</sup>。

随着社会的发展,生活压力、饮食结构、社会心理等因素导致老年慢性便秘的发病率日渐升高,治疗的手段也日渐丰富,西医对此病的临床治疗以缓解症状、恢复肠道动力和排便生理功能为主,起效虽快容易造成药物依赖,中医从人的整体出发,以调和机体阴阳,扶正理气导滞为主,但存在机制不明,分型治疗不统一等缺点。所以建议中西医结合治疗老年慢性便秘,发挥西医改善症状恢复功能和中医综合调理改善预后的优势,实现个体化治疗的优化。

#### 参考文献

[1] DROSSMAN D A, HASLER W L. Rome IV-Functional GI Disorders: disorders of gut-brain interaction[J]. *Gastroenterology*, 2016, 150(6):1257-1261.

[2] GALLEGOS-OROZCO J, FOXX-ORENSTEIN A, STERLER S. Chronic constipation in the elderly[J]. *Am J Gastroenterol*, 2012, 107(1):18-25.

[3] CHU H, ZHONG L, LI H, et al. Epidemiology characteristics of constipation for general population, pediatric population, and elderly population in China[J]. *Gastroent Res Pract*, 2014(8):1-11.

[4] 张声生,李乾构,时昭红.慢性便秘中医诊疗共识意见(2009,深圳)[J].*中国中西医结合消化杂志*, 2010, 18(2):136-139.

[5] 中华医学会老年医学分会.老年人慢性便秘的评估与处理专家共识[J].*中华老年医学杂志*, 2017, 36(2):28-31.

[6] 王天麟,韩俊泉,曲鹏飞,等.老年性便秘的中医认识和中西医结合治疗[J].*中国中西医结合外科杂志*, 2013, 19(4):482-484.

[7] 王跃振,马恒军.浅谈老年功能性便秘的中医辨证治疗[J].*浙江中医药大学学报*, 2010, 34(5):708.

[8] 陈香君.中医内科学[M].上海:上海科学技术出版社, 2013:199-205.

[9] 李乾构,周学文,单兆伟.中医消化病诊疗指南[M].北京:中国中医药出版社, 2006:127-132.

[10] 罗培,徐象珍,谭正怀.大黄游离蒽醌致泻作用机制研究[J].*中药药理与临床*, 2013, 29(3):88-90.

[11] 彭军良,陆金根.陆金根教授重用生黄芪治疗肛肠疾病的临床经验[J].*中国中医急症*, 2015, 24(1):89-91.

[12] 陈嘉屿,刘德科,吴红梅.低压缺氧环境对大鼠胃肠运动影响机制及生白术的干预作用[J].*中国中西医结合消化杂志*, 2015, 23(2):79-82.

[13] 李军祥,陈谌,柯晓.功能性便秘中西医结合诊疗共识意见(2017年)[J].*中国中西医结合消化杂志*, 2018, 26(1):18-26.

[14] 张智龙,吉学群,赵淑华,等.电针支沟穴治疗便秘之气秘多中心随机对照研究[J].*中国针灸*, 2007, 27(7):475-478.

[15] 施一春,王超,汪玲羽,等.针药结合分型辨治老年功能性便秘的随机对照试验[J].*浙江中医药大学学报*, 2017, 41(6):464-470.

[16] 刘亚萍,刘欣,董蕾.乳果糖联合枯草杆菌二联活菌治疗老年功能性便秘[J].*中华医学杂志*, 2012, 92(42):2961-2964.

[17] SHIN J E, JUNG H K, LEE T H, et al. Guidelines for the diagnosis and treatment of chronic functional constipation in Korea, 2015 revised edition[J]. *J Neurogastroenterol Motil*, 2016, 22(3):383-411.

[18] 中国医师协会肛肠医师分会.便秘外科诊治指南(2017)[J].*中华胃肠外科杂志*, 2017, 20(3):241-243.

(收稿日期:2018-08-20)