

全科治疗应用于老年慢性便秘的治疗疗效分析

乌拉¹ 刘凌¹ 乔庆红^{2*}

1. 包头市昆都仑区医院 内蒙古自治区包头市 014010

2. 包头医学院第一附属医院 内蒙古自治区包头市 014017

摘要: 目的: 分析全科治疗老年慢性便秘的疗效。方法: 选取 60 名老年慢性便秘患者, 将其平均分为两组均 30 例, 对照组常规药物治疗, 观察组全科治疗, 治疗后分别统计两组的疗效差异。结果: 观察组治疗有效率明显更高, 患者每周排便次数增加, 腹部疼痛等症状显著改善, 与对照组形成鲜明对比 ($P < 0.05$)。结论: 老年慢性便秘患者进行全科治疗, 可以改善各项症状, 增加每周排便次数, 提升便秘的治疗成效。

关键词: 全科治疗; 老年慢性便秘; 治疗疗效

人们的饮食习惯发生变化, 部分食物会对胃肠道产生影响, 从而引发便秘问题。虽然便秘本身不是恶性疾病, 但是对老年人的危害远大于中青年患者, 不仅严重影响老年人的生活质量, 还可诱发和加重多个系统和器官的疾病, 甚至威胁老年患者的生命^[1-2]。尤其是合并有心脑血管疾病的老年患者, 便秘排便时费时费力, 会导致血压升高, 心率加快, 心肌耗氧量增加, 更易诱发心肌梗死、脑出血或脑梗死等恶性心脑血管事件的发生。现阶段应用全科治疗模式老年便秘患者, 具有系统性、科学性、全面性, 可以针对老年患者的实际情况, 给予全面、有效的干预。

1. 资料与方法

1.1 患者资料

时间抽取 2023 年 2 月 -2024 年 2 月, 患者均为接受治疗的老年慢性便秘患者, 将选取的 60 名患者随机分为对照组、观察组。对照组 30 名患者年龄 61 岁 -85 岁, 患病时间 1 年 -6 年。观察组 30 名患者年龄 62 岁 -83 岁, 患病时间 2 年 -7 年。两组患者各项资料分析 ($P > 0.05$), 不会对后续数据统计产生影响。

1.2 方法

对照组常规治疗: 应用开塞露、三黄片、苁蓉通便口服液、麻仁润肠丸等进行治疗, 并观察患者的排便情况。

观察组全科治疗: (1) 用药指导。给予患者开塞露、三黄片、苁蓉通便口服液、麻仁润肠丸、双歧杆菌三联活菌胶囊等, 若患者便秘问题严重可以进行灌肠治疗, 若患者中气不足可给予补中益气丸治疗^[3-4]。医护人员明确药物作

用, 引导老年患者用药确保药物发挥作用, 但不可长期应用泻药, 以降低药物依赖。(2) 运动指导。便秘与运动有着密切关系, 医护人员结合老年患者的实际情况制定运动方案, 引导其进行太极、健身操等有氧运动。运动的过程中要注意控制好力度, 引导老年患者科学、适当地运动, 切不可过度运动造成损伤。在运动中可以强化在腹肌、骨盆肌、肛提肌等方面的锻炼, 以此来强化肛提肌的收缩作用。(3) 饮食指导。便秘患者要着重饮食结构搭配, 在饮食中应以高纤维食物为主, 选择清淡易消化的食物, 合理安排新鲜果蔬、鱼、虾、豆类制品、粗粮谷物、肉类等食物, 做到营养均衡丰富。还应鼓励老年患者注意多饮水, 晨起空腹饮 1 杯温开水, 可刺激胃结肠反射而有效改善便秘。饮水宜大口多量, 300ml-400ml, 分 2 次或 3 次饮尽^[5-6]。同时应增加每日饮水量, 确保每日的饮水量能够达到 2000ml 以上, 从而改善便秘状况。(4) 心理干预。老年慢性便秘病程较长, 生病期间患者往往会出现焦虑、烦躁情绪, 会对后续治疗产生抵触情绪。所以, 治疗期间需要做好与其充分的沟通交流, 进行个体化的心理疏导。通过讲解便秘相关的知识, 提升对于慢性便秘的认知度, 以积极的心态面对慢性便秘, 积极参加运动、饮食管理。(5) 穴位按摩治疗: 清洁双手后在天枢穴等穴位进行按摩, 或者沿着顺时针或逆时针方向对腹部进行按摩, 以及勤做收腹运动、提肛运动, 睡前进行下蹲训练, 以改善肠道蠕动状况, 缓解排便困难的问题。

1.3 观察指标

评估 2 组患者的便秘疗效, 治疗前后的平均排便频次,

以及腹胀、腹痛等病症指标。

1.4 统计学分析

文中涉及数据利用 SPSS22.0 分析, 计量、计算资料为 ($\bar{x} \pm s$ 、%) 表示, 以 t 、 χ^2 检验, $P < 0.05$ 提示有统计学意义。

2. 结果

2.1 两组临床治疗有效率

观察组治疗有效率明显高于对照组, 统计学意义 $P < 0.05$, 如表 1 所示。

表 1 治疗有效率 (%)

组别	例数	显效	有效	无效	有效率
观察组	30	60.00 (18/30)	36.67 (11/30)	3.33(1/30)	96.67 (29/30)
对照组	30	50.00 (15/30)	30.00(9/30)	20.00(6/30)	80.00 (24/30)
χ^2	-	12.483	14.792	8.239	4.928
P	-	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05

2.2 两组患者治疗前后每周排便次数

观察组患者治疗后的每周排便次数大于对照组, 统计学意义 $P < 0.05$, 如表 2 所示。

表 2 每周排便次数 ($\bar{X} \pm S$)

组别	例数	治疗前	治疗后
观察组	30	2.15 \pm 0.45	4.71 \pm 0.28
对照组	30	2.14 \pm 0.42	3.97 \pm 0.26
t	-	0.103	12.249
P	-	< 0.05	< 0.05

2.3 两组患者病症指标

观察组患者的各项病症指标好于对照组, 统计学意义 $P < 0.05$, 如表 3 所示。

3. 讨论

老年人随着年龄的增长, 身体素质逐渐下降, 胃酸、消化液等分泌减少, 自身肠道功能减弱, 食物无法被充分消

表 3 病症指标 ($\bar{X} \pm S$)

组别	例数	腹痛		腹胀		排便	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
观察组	30	5.59 \pm 1.25	2.56 \pm 0.56	4.59 \pm 0.25	1.58 \pm 0.45	5.69 \pm 0.36	1.98 \pm 0.36
对照组	30	5.56 \pm 1.25	4.56 \pm 0.25	4.56 \pm 0.25	3.86 \pm 0.26	5.69 \pm 0.35	3.56 \pm 0.21
t	-	0.120	23.060	0.600	23.402	0.001	24.092
P	-	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

化吸收^[7-8]。加之机体功能衰退, 神经系统功能减退, 导致肠道蠕动能力下降, 食物在肠道内停留时间增加, 水分被更多地吸收, 从而使粪便干燥, 增加便秘的风险。大多数老年人出现慢性便秘问题会影响日常生活, 甚至会诱发诸多的健康问题, 为了降低老年慢性便秘对患者产生的不利影响, 给予相应的治疗尤为重要[9-10]。但在治疗的过程当中需要服用刺激性药物, 而长时间用药会影响耐药性, 往往难以达到预期的效果, 还会对患者的身心产生一定影响, 降低患者的用药依从性。基于此, 针对老年慢性便秘患者引入全科治疗模式, 此治疗模式可以结合患者的实际情况, 从运动、饮食、心理、用药等方面入手, 确保治疗工作循序渐进达到最佳的治疗目的。全科治疗通过改善日常不良膳食习惯, 纾解心理状态和精神压力, 制定科学合理的运动计划, 指导患者合理用药等措施。逐渐优化自身行为模式、生活习惯等, 使患者

逐渐摆脱便秘问题, 避免慢性便秘疾病复发。

文中选取 60 名老年慢性便秘患者, 分别给予常规治疗和全科治疗, 收集两组的治疗效果、治疗前后每周排便次数、病症指标等数据, 进行分析可以发现, 治疗后两组患者慢性便秘情况均有改善, 但观察组全科治疗有效率高, 每周排便次数增多, 腹胀、腹痛等病症指标显著减轻。由此可见, 全科治疗缓解便秘对患者带来的不利影响, 帮助患者以积极的心态面对治疗, 以提升便秘的治疗成效。全科治疗是通过为患者制订科学综合的治疗性指导方案, 以满足患者的治疗需求为基础, 辅助心理治疗、饮食管理、运动锻炼等内容, 为提升治疗质量奠定基础。

综上所述, 全科治疗模式以对症的药物治, 并根据老年患者生活特性调整生活方式, 进行药物的调整和维持, 以确保治疗成效预防疾病反复。

参考文献:

[1] 冯云福. 使用全科方法治疗老年慢性便秘的临床效果观察 [J]. 自我保健, 2023(10):1-3.

[2] 郑桂芝. 莫沙必利与普芦卡必利治疗老年慢性便秘的药学分析 [J]. 中国实用医药, 2021,16(5):131-133.

[3] 郭超, 黄夺夏, 陆翠钦. 生物反馈治疗联合莫沙必利对老年慢性便秘患者肠运动功能的影响 [J]. 黑龙江医药科学, 2021,44(6):107-108,110.

[4] 蔡兴. 麻仁丸联合普芦卡必利治疗老年慢性便秘的临床研究 [J]. 保健文汇, 2021,22(26):263-264.

[5] 吕良, 高磊, 穆晓燕. 全科治疗老年慢性便秘临床效果分析 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2020,(31):33.

[6] 余建娣. 研究全科治疗应用于老年慢性便秘的治疗效果 [J]. 饮食保健, 2020,7(25):21-22.

[7] 彭庄园. 中医全科干预疗法在老年慢性便秘治疗中的效果及意义 [J]. 中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生, 2021(1):0211-0211.

[8] 左卫萍. 全科团队对社区老年慢性便秘综合干预的疗效分析 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2020,7(78):60, 70.

[9] 胡晓雯. 常规泻药治疗与全科治疗老年慢性便秘的临床效果观察 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2020,7(52):14-15.

[10] 孙成磊, 宋毅, 程国良等. 针灸结合首荟通便胶囊对老年慢性功能性便秘的疗效分析 [J]. 中国老年保健医学, 2020,18(03):49-51.