

老年人便秘的护理研究进展

周霄婧, 周小燕*

延安大学医学院, 陕西 延安

收稿日期: 2026年2月11日; 录用日期: 2026年3月4日; 发布日期: 2026年3月12日

摘要

分析并总结老年人便秘的现状及其原因, 旨在为临床护理中进一步缓解老年人便秘问题提供参考, 提高老年人的生活质量。

关键词

老年人, 便秘, 护理

Research Progress on Nursing Care for Constipation in the Elderly

Xiaojing Zhou, Xiaoyan Zhou*

School of Medicine, Yan'an University, Yan'an Shaanxi

Received: February 11, 2026; accepted: March 4, 2026; published: March 12, 2026

Abstract

To analyze and summarize the current situation and causes of constipation in the elderly, so as to provide reference for clinical nursing to further alleviate the problem of constipation in the elderly and improve the quality of life of the elderly.

Keywords

The Elderly, Constipation, Nursing

*通讯作者。

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

便秘是老年人常见的问题之一, 它是一种全球性的常见病和多发病。根据对北京、天津等 6 个城市 8252 名老年人进行流行病学调查结果显示便秘总患病率为 11.5% [1], 而且随着年龄的增长患病率逐渐增加 [2]。便秘持续时间久且顽固, 不仅影响老年人的生活质量, 而且在一定程度上会成为导致其它疾病的产生和原有疾病的加重。如今我国老年人口占比越来越大 [3], 便秘加重心脑血管的患病风险; 增加结肠癌的发展增加; 还可诱发肠道疾病。便秘是一些有基础病的老年患者的潜在杀手, 此外长期便秘可引起食欲不振、腹痛、腹胀、精神紧张 [4], 需要我们对此给予高度重视。

2. 老年人便秘的定义

老年人便秘是指老年人由于脾胃虚弱、胃肠蠕动差引起的大便次数减少, 一般每周少于 3 次, 伴有排便困难、粪便干结。由于不同个体具有个体差异性, 据统计, 每天排便一次的占 60%, 一天排便几次的占 30%, 几天排便一次的占 10%。

3. 老年人便秘的影响因素

3.1. 生理退化

年纪越大便秘的发生率越高。由于肠道蠕动减慢、腹肌与盆底肌力下降, 消化液分泌减少, 进而导致便秘 [5]。

3.2. 精神心理因素

叶雅玲等人 [6] 的调查研究证实睡眠障碍 (易醒、多梦、入睡困难) 会造成便秘。重要的是便秘患者多存在紧张、焦虑、抑郁等消极情绪, 可引起痉挛性收缩或结肠的蠕动失常使得便秘的几率增加, 且这些老人生活质量明显下降 [7]。

3.3. 生活方面

不良的生活方式会增加便秘的发生率 [8]。运动量不足、水分摄入不足、摄入的膳食纤维不够饮食过于精细等可能会导致胃肠蠕动减少, 进而导致便秘。

3.4. 年龄性别差异

流行病学调查认为便秘与性别相关联 [9], 相对而言, 男性便秘发生率低于女性。

3.5. 其他因素

化疗导致的高血糖、甲状腺功能低下等也可以引发便秘。高龄会使老年人全身性疾病增加, 如糖尿病, 帕金森病等并发的神经病变或者胃肠病变也会引起便秘 [10]。

3.6. 其文化背景的差异

吴慧娟 [11] 等通过 mate 分析显示文化程度越低, 便秘发生率越高。

3.7. 排便习惯

任凯等[12]采用随机抽样的方法对养老院的老人进行分析发现具有定时、良好排便习惯的老年人便秘发生率较没有定时排便的人低,由此可见排便习惯对便秘也有一定的影响。

3.8. 细胞毒性

某些具有神经毒性的细胞毒药物可导致便秘。导致便秘最常见的细胞毒药物有长春新碱,这类药物可引起胃排空和肠蠕动障碍,对支配肠道蠕动的神经元具有明显毒害作用,容易引起便秘。

4. 老年人便秘的护理研究进展

4.1. 中医治疗

证据等级 A (最高级): 基于随机对照试验的系统评价/Meta 分析[13]。一项 2025 年的系统评价显示,包含针灸在内的非药物干预治疗老年便秘总体有效率优于常规对照。一项针对“益气养阴法”的系统评价与 Meta 分析也证实了其疗效[14]。证据等级 B: 单项的随机对照试验。众多研究证实了特定方剂(如术地通便方、调中益气汤)及针刺、腹部按摩、耳穴贴压等外治法对老年功能性便秘(常辨证为气虚、气阴两虚等证型)的有效性[13]-[15]。证据等级 C: 专家共识与病例观察。中医专家共识将中医药列为老年便秘的综合管理手段之一[16]。大量临床观察性研究为辨证论治提供了实践依据[15]。

4.2. 口服药物的指导

用药前向患者解释说明药物的作用及不良反应,减轻患者顾虑并指导患者遵医嘱按时服药,避免漏服滥服[17]。尤其是有原发病的便秘患者,导泻的药物更应合理适量应用。虽然目前临床上有各种各样治疗便秘的药物,但多数不适用于慢性便秘的患者,像大黄停药之后出现继发性的便秘。易造成老年患者便秘。研究发现合并有基础疾病的老年患者服用胆宁片治疗便秘的效果较好[18],在临床上可进行推广。王海燕[19]等通过观察曲美布汀联合聚乙二醇对便秘的老年人症状前后的对比得出此药物对便秘疗效较好。

4.3. 生活方式的改善

我国专家对于老年人慢性便秘的评估与处理饮食方面的问题进行调查后,一致认为人们每天摄入膳食纤维 $\geq 25\text{g}$ [20]。董辉[21]通过对 78 例经检查排除肠道器质性病变的老年功能性便秘的发生原因进行分析及护理探索得出“由于老年人进食过于精细膳食纤维摄入不足,粪便量少,肠道运动减慢导致便秘”。研究结果表明,蔬菜水果虽然可以在一定程度增加食物中的膳食纤维、加快肠道运动、促进胃肠蠕动,但并不能完全避免便秘[22],所以我们还需要通过别的方式来改善便秘,如增加体育运动,可进行全身振动训练,提高腹部肌肉力量,避免久坐不动[23][24]。卧床不起的病人要勤翻身或做腹部按摩。平时空闲时候要多喝水,保持每日的饮水量达到 1500~2000 ml [25]。通过生活方式的改善,我们已经改善了一大部分的便秘症状。

4.4. 心理干预

老年人因为年龄的原因心理容易产生负面情绪,使机体激素代谢紊乱,从而导致便秘。指南建议“对同时存在便秘和精神心理症状的患者,根据实际情况对患者进行认知行为治疗、放松、催眠、正性和心理科参与的综合治疗”[26][27]。充分发挥个人的能动性,减少代替护理,以自我护理为主[28]。由此可见正确心理干预对老年便秘患者的重要性。

4.5. 其他方式的代替疗法

研究发现粪菌移植是通过修复人们肠道内缺失的微生物群, 进而达到改善肠道菌群紊乱、重建肠道生态系统的目的, 改善便秘的情况[29]。家庭式经皮神经电刺激选取的研究对象为 20 例功能性便秘患者, 结果发现这种方法不仅能加快患者结肠运转, 而且可以改善功能性便秘患者心理状况, 可以实现家庭化的治疗和个体化的治疗[30]。乳果糖联合枯草杆菌二联活菌通过促进肠道生理节律的恢复来改善慢性便秘患者的不良症状, 如排便困难、粪便质硬[31]。这些均是通过提升老年人胃肠的功能来改善便秘的问题。

4.6. 社会支持

韩文婷[32]等通过问卷的方式收集到那些未获得社会支持的老年人发生便秘的几率相对于获得社会支持的高。我们应该鼓励老人多与他人交流, 让他们敢于就医。政府部门应进行医疗改革, 针对不同特性的服务、不同类型的人群采取更加精准的政策安排, 让老人老有所依, 病有所医[33]。

5. 总结与展望

便秘虽然不能直接导致死亡, 但对人体危害已真实存在, 已影响到老年人的生活质量。其病因复杂, 所以要从生理、社会心理各方面综合实施护理措施, 做到医疗护理相辅相成, 中西医结合, 预防、治疗并轨的方法。便秘事小, 危害是大。尤其是对于那些有基础病的老年人, 我们应在积极治疗基础病的同时防止便秘的发生。不仅如此, 我们还应该加大对便秘的预防及处理等知识的宣传, 提高人们的意识, 让人们在日常生活中关注并重视它。通过以上措施可以帮助老年便秘人群顺畅排便, 远离便秘之苦; 帮助那些即将踏入老年期的人们预防便秘, 是我们应尽的责任。

参考文献

- [1] Sadler, G.R., Stoudt, A., Fullerton, J.T., *et al.* (2003) Epstein JB Managing the Oral Sequelae of Cancer Therapy. *MED-SURG Nursing*, **12**, 28-36.
- [2] 夏健. 社区老年人慢性便秘调查[Z]. 上海市松江区车墩镇社区卫生服务中心, 2016.
- [3] 桂世勋. 高度关注低龄老人适度“参与”对健康老龄化的影响[J]. 华东师范大学学报(哲学社会科学版), 2022, 54(4): 145-152.
- [4] 孙雨彤. 不可忽视的老年人便秘[J]. 保健医苑, 2021(11): 38-40.
- [5] 王莹, 马小霞, 王佳丽, 等. 老年便秘病人习得性无助感现状及影响因素[J]. 循证护理, 2026, 12(2): 421-425.
- [6] 叶雅玲, 钱希, 吕璨. 睡眠障碍对老年慢性功能性便秘患者焦虑抑郁情绪和生活质量的影响分析[J]. 世界华人消化杂志, 2020, 28(11): 443-447.
- [7] 范新毓, 黄业保, 肖倩, 等. 重度抑郁症与便秘的因果关系[J]. 广西医学, 2025, 47(6): 808-813.
- [8] Vriesman, M.H., Koppen, I.J.N., Camilleri, M., Di Lorenzo, C. and Benninga, M.A. (2020) Management of Functional Constipation in Children and Adults. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, **17**, 21-39. <https://doi.org/10.1038/s41575-019-0222-y>
- [9] 辛海威, 方秀才, 柯美云. 功能性便秘性别差异及其原因[J]. 协和医学杂志, 2011, 2(3): 281-284.
- [10] 周玲艳. 老年患者便秘影响因素及护理要点分析[J]. 世界最新医学信息文摘, 2016, 16(74): 247.
- [11] 吴慧娟, 许瑞, 巩应霞, 等. 老年便秘危险因素的 Meta 分析[J]. 中国疗养医学, 2022, 31(10): 1038-1041.
- [12] 任凯, 杨林芳, 赵文静. 养老机构自理老年人便秘的现状调查及影响因素分析[J]. 循证护理, 2019, 5(8): 719-721.
- [13] Xu, L., Leng, Y., Dai, P., Gao, H., Chu, Y., Chen, X., *et al.* (2025) Nonpharmacologic Treatment for Elderly with Constipation: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Medicine*, **12**, Article 1644609. <https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1644609>
- [14] 常婧舒. 基于肠道菌群的变化研究术地通便方对老年功能性便秘的干预效应[D]: [博士学位论文]. 北京: 北京中

医药大学, 2019.

- [15] Sun, M. and Chen, K.X. (2025) Efficacy of Acupuncture and Moxibustion Combined with Medication for Functional Constipation in Elderly with Yang Deficiency and Qi Stagnation and Its Effect on Emotional Disorder. *Chinese Acupuncture & Moxibustion*, **45**, 442-447.
- [16] Jones, W.G., Jonnalagadda, V., Thomson, A.E., Grumbles, V., Cottle, C., Robertson, C., *et al.* (2025) A Hard Problem: Managing Constipation in the Geriatric Population. *HCA Healthcare Journal of Medicine*, **6**, 303-309. <https://doi.org/10.36518/2689-0216.1955>
- [17] 邓红. 老年人便秘慎服清热药[J]. 食品与健康, 2014(9): 28.
- [18] 林盈芝. 胆宁片治疗老年人便秘 30 例临床疗效观察[J]. 中国民康医学, 2012, 24(20): 2493+2514.
- [19] 王海燕, 陈海华, 杨敏等. 曲美布汀联合聚乙二醇 4000 治疗老年人便秘型肠易激综合征[J]. 中国新药与临床杂志, 2011, 30(1): 73-74.
- [20] 王文强. 老年人便秘的饮食调理[J]. 开卷有益(求医问药), 2023(6): 5-6.
- [21] 董辉. 老年人功能性便秘的原因分析和护理对策[J]. 保健医学研究与实践, 2007, 4(4): 61-62.
- [22] 欧阳帆. 老年人为何多吃蔬菜仍便秘[J]. 饮食保健, 2020, 7(16): 246.
- [23] Gao, R., Tao, Y., Zhou, C., Li, J., Wang, X., Chen, L., *et al.* (2019) Exercise Therapy in Patients with Constipation: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, **54**, 169-177. <https://doi.org/10.1080/00365521.2019.1568544>
- [24] 黄硕, 潘俊珍. 全身振动训练治疗老年卒中后便秘近期疗效观察[J]. 按摩与康复医学, 2021, 12(12): 37-40.
- [25] Mody, R., Guérin, A., Fok, B., Lasch, K.L., Zhou, Z., Wu, E.Q., *et al.* (2014) Prevalence and Risk of Developing Comorbid Conditions in Patients with Chronic Constipation. *Current Medical Research and Opinion*, **30**, 2505-2513. <https://doi.org/10.1185/03007995.2014.964854>
- [26] 盖慧慧. 预防老年便秘, 良好习惯很重要[J]. 人人健康, 2025(35): 44-45.
- [27] 张筱微. 八段锦联合正念冥想对功能性便秘患者的临床疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉体育学院, 2025.
- [28] 鲍红丽, 杨燕. 家庭成员辅助干预对防治老年患者便秘的效果[J]. 中国康复, 2010, 25(1): 75-76.
- [29] 夏晨曦, 周玲, 秦珂馨, 等. 基于肠道菌群探讨中医药治疗老年便秘[J]. 中国老年学杂志, 2022, 42(1): 251-254.
- [30] 金晓欢, 林征, 王美峰. 家庭式经皮神经电刺激对功能性便秘患者症状、心理及生活质量的影响[J]. 护理管理杂志, 2017, 17(9): 668-670.
- [31] 李莉芬, 吴玉鸿. 便通片联合乳果糖、双歧杆菌三联活菌治疗老年 2 型糖尿病功能性便秘临床观察[J]. 河北中医, 2023, 45(2): 253-256.
- [32] 韩文婷, 赵晓军, 陈长香, 等. 社会支持及生活习惯对老人院老年人便秘的影响[J]. 中国老年学杂志, 2013, 33(19): 4866-4867.
- [33] 纪竞垚. 居家养老服务的政策效应: 基于对老年人生活质量影响的分析[J]. 人口与发展, 2022, 28(3): 90-98.