

中医护理适宜技术防治老年患者功能性便秘临床研究

高雅婷, 蒋 晴

新疆医科大学附属中医医院针灸科 新疆乌鲁木齐

【摘要】目的 研究老年功能性便秘患者采用中医护理适宜技术防治的临床效果。**方法** 现将我院 2023 年 5 月至 2024 年 5 月接收的老年功能性便秘患者 80 例作为研究对象, 采取随机数字表法分成两组, 共包括 40 例观察组与 40 例对照组, 对照组给予常规护理, 观察组开展中医护理适宜技术, 分析对比两组取得的护理效果。**结果** 两组结果比较显示, 观察组患者的便秘症状改善时间明显短于对照组, 获得的护理治疗有效率显著高于对照组, 护理治疗后复发率明显低于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。**结论** 将中医护理适宜技术应用于老年患者功能性便秘问题防治管理中, 可尽早帮助患者改善便秘症状, 提高治疗后的稳定性。

【关键词】 老年疝气; 手术; 循证护理; 效果分析

【收稿日期】 2025 年 1 月 12 日

【出刊日期】 2025 年 2 月 15 日

【DOI】 10.12208/j.jnmn.20250081

Clinical study on the prevention and treatment of functional constipation in elderly patients with appropriate TCM nursing techniques

Yating Gao, Qing Jiang

Department of Acupuncture, Affiliated Hospital of Traditional Chinese Medicine, Xinjiang Medical University, Urumqi, Xinjiang

【Abstract】Objective To study the clinical effect of traditional Chinese medicine nursing technology in elderly patients with functional constipation. **Methods** now will our hospital from May 2023 to May 2024 to receive elderly functional constipation patients with 80 cases as a research object, take random number table method is divided into two groups, including 40 cases of observation group and 40 cases of control group, control group give routine care, observation group to carry out traditional Chinese medicine nursing appropriate technology, analysis of the two groups of nursing effect. **Results** The comparison of the two groups showed that the improvement time of constipation symptoms in the observation group was significantly shorter than that of the control group, the effective rate of nursing treatment was significantly higher than that of the control group, and the recurrence rate after nursing treatment was significantly lower than that of the control group, and the difference was statistically significant ($P < 0.05$). **Conclusion** The application of appropriate TCM nursing technology to the prevention and management of functional constipation in elderly patients can help patients to improve constipation symptoms as soon as possible and improve the stability after treatment.

【Keywords】 Functional constipation in the elderly; Appropriate techniques of traditional Chinese medicine nursing; Effect study

老年功能性便秘的发生与多种因素相关, 如年龄增长导致的消化系统功能减退、肠道菌群失衡、长期卧床、饮食习惯不当等。此外, 长期便秘可引发多种危害, 如诱发痔疮、肛裂、肠梗阻, 影响生活质量, 甚至增加心脑血管疾病风险。老年患者功能性便秘的护理特点主要体现在对患者的全面评估。首先, 需关注患者的排便习惯、粪便性状及伴随症状, 以确定便秘程度。其次,

护理过程中需注重心理护理, 缓解患者的焦虑情绪。此外, 还需根据患者的具体情况制定个性化的饮食和运动方案, 以改善肠道功能, 促进排便^[1]。为提高本病治疗效果, 我院对其患者治疗期间采取了中医护理适宜技术, 并在下文中详细分析了该护理模式取得的效果:

1 资料与方法

1.1 一般资料

本次研究对象选取 2023 年 5 月至 2024 年 5 月期间在我院接受治疗的老年功能性便秘患者 80 例, 将其以随机数字表法分成观察组与对照组, 每组各有患者 40 例, 观察组患者中包括男 23 例以及女 17 例, 年龄 60~84 岁, 年龄均值 (72.00 ± 2.50) 岁, 对照组中包括男患者 22 例和女患者 18 例, 年龄 60~85 岁, 平均年龄 (72.50 ± 2.60) 岁, 两组一般资料对比后显示, 无统计学意义 ($P > 0.05$) 存在可比性。

1.2 方法

对照组给予常规护理, 内容包括基础病情观察, 饮食指导, 生活习惯调整, 保持排便环境舒适, 以及心理护理。详细记录患者排便情况, 监测患者生命体征, 确保患者摄入充足水分和膳食纤维, 指导患者进行规律运动, 帮助患者建立良好的排便习惯, 减轻心理压力, 提高患者生活质量。

观察组开展中医护理适宜技术, 1) 温阳通便法: 针对阳虚便秘患者, 采用艾灸法温补脾肾, 选取穴位如神阙、关元、足三里等, 通过精确的艾灸技术, 每日灸治 1 次, 每次 20 分钟, 以促进局部血液循环, 增强机体阳气, 从而达到温阳通便的效果。2) 润肠通便法: 对于阴虚便秘患者, 运用中药泡脚疗法, 精选当归、肉苁蓉、麦冬等滋阴润燥的中药材, 每日泡脚 30 分钟, 通过药液的温热作用, 深入肌肤, 滋养肝肾, 促进肠道蠕动。3) 理气导滞法: 针对气机不畅型便秘, 实施腹部推拿技术, 包括顺时针按摩腹部, 手法轻柔而有力, 每次 15-20 分钟, 以促进肠道蠕动, 缓解气滞。4) 疏肝解郁法: 对于情志不畅引起的便秘, 运用耳穴压豆技术, 选取大肠、肺、肝等穴位, 通过耳穴贴压, 每周更换 1 次, 以疏肝解郁, 调和情志, 改善便秘症状。5) 中药穴位贴敷: 采用大黄、芒硝等中药研末, 制成药饼, 贴于神阙穴, 每日 1 次, 每次 6-8 小时, 期间注意观察患者皮肤反应, 确保安全舒适。6) 中药食疗: 根据患者体质, 制定个性化的中药食疗方案, 如芝麻核桃仁糊, 以芝麻和核桃仁的润肠作用, 结合蜂蜜和红枣的滋补

功效, 每日食用, 改善便秘。7) 生活习惯调摄: 指导患者进行规律的排便训练, 建立良好的排便习惯, 如晨起定时排便, 避免久坐久卧, 同时注意饮食结构的调整, 增加膳食纤维的摄入。8) 心理疏导: 在中医心理疏导过程中, 结合情志疗法, 通过播放平和舒缓的音乐, 如古琴、笛子等传统乐器演奏的作品, 旨在帮助患者实现心情的放松与情绪的稳定。此外, 引导患者练习太极拳, 通过太极拳的缓慢动作和深长呼吸, 旨在调和气血, 从而缓解心理压力, 达到身心平衡的治疗效果。这些方法不仅丰富了治疗手段, 也为患者提供了身心愉悦的治疗环境。9) 跟踪监测: 定期评估便秘改善情况, 包括排便频率、粪便性状、患者自我感受等, 采用标准化评估工具, 如便秘症状评分量表, 确保评估的科学性和客观性。并根据监测结果随时调整护理干预方案。

1.3 观察指标

1) 对两组患者的便秘症状缓解时间及随访 6 个月内的复发率进行详细记录并对比分析。

2) 护理治疗有效性的评估标准如下: 护理治疗周期结束后, 患者的便秘症状完全消失, 经检查证实胃肠功能已恢复正常, 且在随访期间无复发情况, 判定为显效; 护理治疗后患者的便秘症状有显著改善, 判定为有效; 若护理治疗后患者的便秘症状没有明显改善, 甚至出现加重趋势, 则判定为无效。最终的护理治疗总有效率计算公式为: (显效病例数+有效病例数)/总病例数 $\times 100\%$ 。

1.4 统计方法

数据处理用 SPSS25.0 软件, 计量指标用 ($\bar{x} \pm s$) 描述, 并行 t 检验; 计数指标用 n (%) 描述, 并采取 χ^2 检验, 两组数据对比达到统计学意义为 $P < 0.05$ 。

2 结果

最终结果对比显示, 观察组患者的便秘症状改善时间与对照组相比缩短, 取得的护理治疗总有效率明显高于对照组, 护理治疗后 6 个月复发率明显低于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$), 见表 1。

表 1 组间护理治疗效果对比[n (%), $\bar{x} \pm s$]

组别	n	显效	有效	无效	护理治疗总有效率/%	6 个月复发率/%	症状改善时间/d
观察组	40	26	13	1	39 (97.5)	1 (2.5)	5.5 $\pm$ 1.4
对照组	40	19	15	6	34 (85.0)	6 (15.0)	7.8 $\pm$ 1.8
χ^2/t 值					3.9139	3.9139	6.3790
P 值					0.0478	0.0478	0.0000

3 讨论

老年功能性便秘是指随着年龄增长, 老年人肠道功能减弱, 排便动力不足, 加上饮食习惯、药物使用等因素, 导致排便困难、排便次数减少的一种常见症状。老年功能性便秘在我国发病率较高, 随着年龄增长, 消化系统功能逐渐衰退, 便秘问题愈发普遍。据相关数据显示, 60 岁以上老年人中, 功能性便秘患者占比超过 30%。这一现状不仅影响患者生活质量, 还可能引发一系列并发症, 如痔疮、肛裂等。因此, 针对老年功能性便秘的研究与防治工作刻不容缓^[2]。老年功能性便秘患者的护理需求主要体现在日常生活管理、心理支持以及症状缓解三个方面。首先, 需关注患者的饮食习惯, 鼓励摄入高纤维食物, 适量饮水, 规律作息; 其次, 心理护理对于缓解患者焦虑、抑郁情绪至关重要; 最后, 通过中医护理技术, 如穴位按摩、中药熏洗等, 帮助患者改善肠道功能, 缓解便秘症状^[3]。在老年患者功能性便秘的常规护理中, 存在对病因认识不足的问题, 护理措施针对性不强。此外, 护理过程中缺乏个体化方案, 对患者的心理关怀不够, 以及缺乏对便秘预防的重视, 都是常规护理中存在的缺陷。这些缺陷导致治疗效果不佳, 患者生活质量受到影响^[4]。

为探寻最佳护理方案, 我院对其患者实施了中医护理适宜技术, 且最终获得了较好的护理防治效果。中医护理适宜技术强调“未病先防, 既病防变”的预防理念, 注重整体观和个体化治疗。在老年患者功能性便秘的防治中, 倡导通过调养情志、饮食调理、中药泡浴、穴位按摩等非药物疗法, 平衡阴阳, 调整脏腑功能, 以达到标本兼治的目的^[5]。在老年患者功能性便秘的防治中, 中医护理技术以其独特的理论体系和实践方法, 展现出显著的作用和优势。通过调养情志以稳定心理状态, 结合个性化的饮食调理, 促进膳食纤维的摄入, 中医护理不仅能够改善肠道蠕动, 预防便秘的发生, 还能通过中药泡浴温经通络, 提升血液循环, 以及穴位按摩调节脏腑功能, 实现阴阳平衡。此外, 根据中医辨证施治的原则, 通过中药内服调和阴阳、平衡气血, 中医护理技术能够提供综合性、个体化的治疗方案, 其副作用

小、安全性高, 且具有长期疗效, 从根本上治疗便秘, 预防复发, 体现了中医护理在功能性便秘防治中的独特价值^[6-7]。

综上所述, 中医护理适宜技术在防治老年患者功能性便秘中发挥着重要作用。其优势体现在多方面, 首先, 中医护理技术注重整体观念和个体差异, 能够针对老年人身体特点制定个性化护理方案; 其次, 中医护理方法安全无副作用, 能有效缓解便秘症状, 提高患者生活质量; 此外, 中医护理技术操作简便, 易于在临床中推广和应用。

参考文献

- [1] 万艳萍, 吴敏香, 杨姚萍. 中医护理适宜技术防治老年患者功能性便秘临床研究[J]. 光明中医, 2023, 38(11): 2195-2197.
- [2] 皇甫红丽. 中医护理对老年慢性功能性便秘患者的效果探讨[J]. 智慧健康, 2022, 8(36): 207-211, 216.
- [3] 陈婉婷, 赵珊珊, 姜辉. 中医护理在老年慢性功能性便秘患者中的应用研究[J]. 系统医学, 2021, 6(11): 174-176, 180.
- [4] 余燕, 曾敏. 中医护理对老年慢性功能性便秘患者便秘知识知晓率及护理满意率的影响分析[J]. 饮食保健, 2020, 7(14): 122-123.
- [5] 李瑞丹, 张曼. 中医护理在老年慢性功能性便秘中的应用[J]. 中西医结合研究, 2020, 12(3): 214-216.
- [6] 向恒. 中医护理对老年慢性功能性便秘患者知识知晓率及护理满意度的影响[J]. 饮食科学, 2020, 18(2): 318.
- [7] 李瑞丹, 张曼. 中医护理在老年慢性功能性便秘中的应用[J]. 中西医结合研究, 2020, 12(3): 214-216.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



OPEN ACCESS