

中西医结合护理对长期卧床老年患者便秘有何种作用

杨媛林 黄卫群

自贡市贡井区中医院 四川自贡 643020

〔中图分类号〕R47 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2021) 01-123-02

老年功能性便秘是中老年人最容易患有的疾病类型之一，主要临床表现为排便次数明显减少，同时排便困难、粪便干结，大约有 1/3 的老年人出现便秘。尤其是患有高血压、冠心病、脑动脉硬化等疾病，又有习惯性、经常性便秘的长期卧床老年患者，如果排便时用力过猛，会使全身肌肉紧张、血管收缩，而导致血压骤升。同时由于排便时用力，患者胸腔和腹腔的压力也会增大，致使血液冲至脑内血管，造成颅内压力剧增，导致脑血管破裂而发生脑出血等意外危及生命。长期便秘严重影响老年人的身心健康和生活质量，甚至诱发癌变等其他疾病。因此，做好老年病患者的便秘护理显得尤为重要。

老年人产生便秘的影响因素较多，主要由生理、生活、药物、食物过细、疾病，以及长期卧床缺乏活动等因素所引起。西医称本病为习惯性便秘、肠神经衰弱症，按照是否存在器质性病变可以分为器质性便秘和功能性便秘。由于各种原因引起的肠黏膜应激能力减弱而出现的便秘或因直肠、肛门疾病、药物作用等出现的便秘均属本病范畴。由于老年人的隔肌腹肌肠壁平滑肌及提肛肌等收缩力普遍下降，缺乏排便动力，导致排便困难。粪便在肠道停留时间过长，经肠道细菌的作用，会产生大量对人体有害的物质，被肠壁吸收后进入血液循环，可引起神经系统一系列症状。西医临床针对便秘患者通常采取常规护理，具体方法包括：对患者进行相关健康教育及饮食生活指导，对便秘相对严重的患者根据具体情况使用刺激性泻药、渗透性泻药等进行治疗后进行日常护理，指导患者养成按时排便的习惯。

中医学理论认为便秘属于大肠传导功能失常，其发病因燥热内结、津液不足、情志失和、气机郁滞和劳倦内伤、身体衰弱、气血不足所致，导致大便秘结，排便周期延长，或排出过硬过干的大便。中医名著《素问调经论》曰：“热气留于小肠，肠中痛，瘕热焦渴，则坚干不得出，故痛而闭不通矣”。清代医家还注重利用导引术治疗便秘，《保生秘要》中着重提出：“以舌顶上腭，守悬雍，静念而液自生，俟满口，赤龙搅动，频漱频吞，所降直下丹田，又守静咽数日，大肠自润，行后功效”。因此，采用中西医结合的护理模式，已经成为便秘患者护理工作当中积极倡导的一种新的护理方法，该护理方式不仅能够促进患者尽快缓解临床症状，恢复正常的生理功能，还能够有效的改良患者的生活品质以及心理状态。

中西医结合护理便秘患者具体内容主要包括：

1、心理护理

老年患者，因脾气亏虚，阴液不足，脾气运化乏力，肠失濡润导致便秘。长期便秘又导致焦虑、紧张、恐惧心理，这些不良心理导致便秘加重，形成恶性循环。所以，我们要做好老年人的心理护理，做好安慰解释工作，使其情绪舒畅，避免七情刺激，鼓励老年人保持豁达健康的精神状态，积极参加各种社会活动。护理时应在采取帮助排便措施的同时，分析引起便秘的原因，安慰患者不必紧张，保持有规律的生活，保证充足睡眠。保持居室清洁、空气流通、湿度适宜。

作者简介：杨媛林（1977 年 10 月 -），籍贯：四川自贡，民族：汉族，职称：主管护师，学历：大专，主要从事：内科护理工作。

2、定时排便

排便是通过神经反射来完成的，焦虑、恐惧和悲观失望等因素均可造成便秘。便秘时病人常会出现痛苦、烦躁、紧张、焦虑等情绪反应。让老人养成定时排便的习惯要确定一个适合的排便时间（最好是早晨），到时候不管有无便意，或能不能排出，都要按时蹲厕所，只要长期坚持，就会形成定时排便的条件反射。

3、饮食护理

老年人平时应多吃些含纤维素多的食物，如粗制面粉、糙米、玉米、芹菜韭菜、菠菜和水果等，以增加膳食纤维，刺激和促进肠道蠕动。芝麻和核桃仁有润肠作用，老年人也可适当多吃一点。少量多次饮水可以滋润肠道到达通便的作用，每日饮水大于 1500ML。每日晨起一杯冷开水。芝麻和核桃仁有润肠作用，节制饮食，定时定量，勿暴饮暴食。食物品种多样化。

4、增加活动量

平时应多活动，避免久坐久卧，增强腹肌力量，促进气血流通。鼓励老人适当参加适合老人的体育活动，促进肠蠕动。协助无生活自理能力的老人，进行定时翻身，肢体按摩等被动运动，促进肠蠕动。定期进行腹部按摩，用双手按摩腹部，依结肠走行方向，进行环形顺时针按摩。每日 3 次，每次 10 ~ 15min。

5、药物治疗

顽固性便秘者须在医生指导下治疗，可选用麻仁丸胶囊，也可用开塞露，甘油栓等；还可以进行小量不保留灌肠以软化粪便，解除便秘，肛门栓剂（开塞露 / 肥皂条）或口服通便药均不治本，只能酌情使用。口服润肠通便中药处方：米炒党参 8g，茯苓 8g，炒白术 8g，杏仁 10g，桔梗 4g，炙黄芪 12g，防风 8g，浮小麦 15g，苍耳子 8g，浙贝母 8g，陈皮 6g，甘草 5g，每日 1 剂，水煎，分 2 次口服。也可口服一些润肠通便的中成药如：清宁丸、麻仁丸、当归龙荟丸等。

6、针灸护理

如气虚者，可针灸足三里，对病人排便起到促进作用。针灸关元穴、天枢穴、脾俞、大肠俞、气海可健脾益气，促进排便。

7、中医食疗

①萝卜汤：将萝卜 250g 洗净，去皮切块，煮汤服。适用于习惯性便秘者。②杏仁粥：取杏仁 10g，煎汁去渣，与糯米 50g，清水适共煮粥。2 次 /d。适用于大便不畅、咳嗽日久者。③煮猪肠：将猪肠 1 根洗净后纳入黑芝麻 100g，升麻 15g，两端扎紧。将肠放入锅中，酌加生姜、黄酒、食盐、清水，文火煮熟即可取。④决明子茶：取决明子 30g，水煎代茶，频饮。适用于便秘、目糊者。⑤炒核桃仁：取适量核桃仁，微炒后捣烂，加入少许白糖拌匀即成。口服 2 次，每服 20g，热开水送下。适用于便秘伴痔疮者。

〔参考文献〕

- [1] 齐晓慧. 中西医结合护理在老年慢性心力衰竭合并便秘患者中的应用效果 [J]. 中国民康医学, 2020, 32(14):93-94.
- [2] 吴菁, 施思. 老年腰椎间盘突出症手术患者便秘的中西医结合护理干预 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2020, 7(33):92+99.
- [3] 张晓艳, 李世仙, 苏燕, 李玉恒, 陈颖. 对胸腰椎骨折后

（下转第 124 页）

面对公共卫生事件，如何做好应急？

余 刚

宜宾市疾病预防控制中心 644000

〔中图分类号〕R19

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2021) 01-124-01

1 什么是公共卫生事件？

公共卫生事件，一般是指突发性公共卫生事件，指的是突然发生以至于可能造成和造成社会公众健康受到严重损害的如自然灾害、事故、等严重影响公众健康的事件。根据其事件性质、危害的程度、涉及的范围，可划分为特别重大（Ⅰ级）、重大（Ⅱ级）、较大（Ⅲ级）和一般（Ⅳ级）四级。具有成因多样性、分布差异性、传播广泛性、危害复杂性、治理综合性等特点。如何做好应急，是根据《突发公共卫生事件应急条例》来制定的。

2 如何做好应急？

2.1 制定合理科学的应急预案

无论是何种公共卫生事件，通常都会出现大力量的伤员或病员，面对突然的事故，医院承受能力往往不够的，如果医院事先没有预案或准备不够充分，那么必定会造成应接不暇的情况产生，患者得不到很好的治疗，增加更多的工作量。因此，综合医院应当有备无患，制定有针对性的综合性较强的各类应急预案，提高对公共卫生事件的抢救能力。

医院需成立应急指挥部，各部门各司其职，职责落实，明确各自的责任，分工明确，统一协调各部门，充分利用各部门职能应对突发处理。在高度统一的指挥下，最大限度的发挥各部门的优势，调取所有资源对时间控制。只有这样才能有效并高效的对事件得到控制。

同时方案需要具有科学性、合理性。医院需要收集并掌握各种卫生信息及可能发生的各类事故，参照我国法律法规，根据实际情况制定各种紧急措施以及抢救措施，预案内容包含了不同情况下的具有操作内容以及指挥方案等，主要包括向各执行部门发布号令的顺序，准备的人员、数量以及编组方式，分工、指挥。必须在上级统一指导下协调进行各项保障工作。同时预案需要是方便的快捷的，同时也需要全面并重点突出的。不仅可以让医护人员使用，同时也可以让非医护人员使用，特别是制定重大传染病、自然灾害的控制预案。要让全社会人都能够参与到其中，这样也可以更好的抑制传染病的流行和传播。当出现伤员时医院应当提前对伤员进行急救分类，做好术前准备。井然有序，把人员安排以及可利用环境资源合理运用。

2.2 加强教育、提高应急能力

对于发生突发性公共卫生事件后，医护人员是最先了解也是参与抢救的一线工作人员，无论是何种公共卫生事件，都应当具备其思想和能力，这样可以有效的控制灾害的损失以及控制灾害的蔓延，把伤害降低到最小。事件早期的处理好坏直接影响到整个事件的结果，越早发现越早处理，是处理公共卫生事件的应急策略之一。因此必须建立一套完善的制度，加强教育，提高应急能力。

在加强内容的同时，也需要加强演练，如学校进行的演习一样。建立各类预案虽然有很强的指导性以及针对性，但是只有反复练习才能确保在预案实施时能够顺利进行。通过演练不仅可以使大家更好的熟悉并掌握预案，同时也可以检验预案是否全面、科学、严谨。一旦在演练中发现问题，及时讨论及时得以修正，保证预案的可操作性。

不仅如此还需加强对应急机制的分析以及研究。公共卫生事件，是突发性难以预测的，其带来的伤害是不可预测的。所以需要采纳研究之前的应对措施以及应对经验，从之前的类似于新冠病毒的疫情处理方式、美国 911 事件等各项已有的公共卫生事件作为参照标准，进一步提高预警指标，完善各类方案。

2.3 提高全民防范意识

国家颁布法律法规、医院采取应急预案的同时，还需要全民的参与与配合。仅仅是国家和医院的配合是不够的。公共卫生事件大多具有传染性且致命性较高，当遇到这些问题时，群众应该自主了解相关情况并科学合理的自行防范，这样不仅可以减轻医护人员和国家的负担，同时也不会增加医护人员的负担。使应急措施可以及时有效的进行。

2.4 加大应急宣传以及科普

加大应急宣传以及科普，可以加强公众对事件的认识。既能在事件发生前防范于未然，又能在发生后进行“亡羊补牢”。现在是信息时代，很多资讯以及普及都是通过互联网完成，选择网络文化加大宣传力度以及宣传内容可以有效的提高公众的普遍科学水平，减少公众不必要的恐慌以及疑惑。

2.5 当公共卫生事件发生后，公众应该如何应对

一旦发生突发性公共事件后，公众可通过各类应急电话如 110、120 等以及其他各类途径及时报告。同时根据自身的具体情况，利用所掌握的应急知识积极开展自救和互救，及时到避险处避险，保障自身的神明安全。积极参与并协助相关部门进行应急措施，如政府机关、医疗机构。以乐观的心态面对，公共卫生事件会造成人身伤害以及财产的损失，切勿留恋财务，按先救人后保护财产的原则，确保自己的安全与健康是最重要的，相信只要人还在，其他都可以慢慢恢复。

3 总结

公共卫生安全是突然发生以至于可能造成和造成社会公众健康受到严重损害的如自然灾害、事故、等严重影响公众健康的事件。其不可抗力较多，但是在平时的生活中，个人需要去避免和防范类似的事件发生，医院和政府提前做好灾难预案。但是在发生后，公众积极配合，医院按照提前做的好预案以及当时的各项情况，井然有序的采取各类措施以及救治，政府出台各项政策，合理的应对，使其伤害降到最低、损失减到最小。

(上接第 123 页)

发生便秘的老年患者进行中西医结合护理的效果分析[J].当代医药论丛, 2020, 18(01):221-223.

[4] 王鸿雁.老年便秘患者 54 例中西医结合护理体会[J].实用临床护理学电子杂志, 2019, 4(22):98+104.

[5] 刘力平, 张晓彤.中西医结合护理在老年慢性心力衰竭合并便秘的效果观察[J].中西医结合心血管病电子杂志, 2018, 6(36):190-191+193.

[6] 常蓓蓓.中西医结合护理对长期卧床老年患者便秘的影响[J].内蒙古中医药, 2017, 36(12):177.