

黄芪汤加味配合按摩治疗老年便秘 30 例

吴良淑¹ 吴朝华²

(1 重庆石油医院, 400021; 2 重庆市中医研究院, 400013)

关键词 便秘/中医药疗法;按摩法;@ 黄芪汤

2005 年 4 月~2006 年 8 月,我科用黄芪汤加味配合按摩治疗老年便秘获得一定的疗效,现总结如下。

1 临床资料

56 例老年便秘患者,随机分为两组,对照组 26 例,其中男性 12 例,女性 14 例;年龄 50~68 岁,平均 59 岁;病程 2~14 年,平均 5 年。治疗组 30 例,其中男 14 例,女 16 例;年龄 51~70 岁,平均 60.5 岁;病程 2~13 年,平均 4.5 年。临床症状为粪质不干硬,虽有便意,但临厕努挣,乏力,面白神疲,肢倦懒言,舌淡苔白,脉弱,属气虚证型^[1]。并排除器质性病变所致的便秘。

两组在性别、年龄、病程、症状体征等方面基本接近,经统计学处理无显著性差异($P > 0.05$),具有可比性。

2 治疗方法

治疗组用黄芪汤加味(黄芪 30g,陈皮 10g,火麻仁 12g,白蜜 10g,白术 30g,党参 15g,生地黄 10g,麦冬 10g 等),随症加减。每日 1 剂,水煎 2 次,浓缩 500ml,早中晚分服。同时采取按摩腹部的方法:仰卧,双腿弯曲,腹肌放松,将一手掌放在肚脐正上方,用拇指以外的四指指腹,从右下腹开始,向上-向左-再向下,顺时针方向按摩(即顺着升结肠-横结肠-降结肠-乙状结肠的次序按摩)。当按摩至左下腹时,应适当加强指的压力,以不感疼痛为度,按压时呼气,放松时吸气,每次 15min 左右。早晚各 1 次。按摩前应排空小便,在饭后 2h 左右进行。对照组只用黄芪汤加味,方法同治疗组。两组均治疗 1 个月,然后进行观察。

治疗期间,两组均进行生活方式的指导和调整,即具体注意以下 3 个方面。(1)进食。①增加一些粗纤维食物和蔬菜,如麦麸、芹菜、木耳、红薯、竹笋、青菜、卷心菜等等;②多吃含 B 族维生素的食物,如瘦肉、豆类、玉米等;③宜吃有利于排便的水果,如香蕉、梨、无花果、西瓜等;④适当增加脂肪摄入量,如炒菜时适当增加烹调油(不含胆固醇)或者吃一些瓜子、核桃仁、芝麻等含油脂性食物;⑤增加饮水量,每日晨起空腹饮一杯温水,也可以按个人爱好加蜂蜜少许;⑥忌食辛辣

温燥的刺激性食物和爆炒煎炸烘烤食物,如辣椒、花椒、爆米花、炒花生、大蒜、栗子、豇豆、浓茶、咖啡、烟酒、牛肉、羊肉、烤大饼等;⑦尽可能的避免用泻药、可引起便秘的药物和能抑制胃肠道蠕动的镇静剂。(2)运动。①做提肛运动,配合呼吸做正常排便时肛门的一收一放动作,以锻炼提肛肌的收缩力。每天早晚各做提肛运动 10~20 次;②适当运动,增强体质,如散步、慢跑、太极拳等,保证每天有氧运动 30min 以上;③腹肌运动,有意识的做腹式深呼吸以增加腹肌的运动。(3)习惯。①养成定时排便的习惯,使排便形成良好的规律,同时排便时注意力集中,不宜用力过猛;②做到良好的生活习惯,如早睡早起,性格平和和不暴躁,加强老年集体活动,对生活充满信心。

3 疗效标准

疗效评定标准:治愈:排便情况恢复至病前水平,患者没有排便而引起的不适。好转:排便情况较治疗前明显改善,但未到达患者完全满意的程度。无效:排便情况无明显改善。总有效:治愈与好转的总和。未愈:好转与无效的总和。

4 治疗结果

治疗组治愈 19 例,占 63.33%;未愈 11 例,占 36.67%。对照组治愈 9 例,占 34.62%;未愈 17 例,占 65.38%。经 χ^2 检验有显著性差异($P < 0.05$)。

5 讨论

5.1 证型:由于老年人随着年龄的增长,消化功能减退、体力活动减少、解剖结构改变以及慢性疾患等问题相继出现,由此导致了包括提肛肌、肛门括约肌在内的直肠肌群的松弛、张力的减退,特别是上腹部肌肉的减退、萎缩,造成腹腔无力,或者腹肌无力,而致便意缺乏,排便无力,从而造成便秘。中医认为,气血津液的不断衰竭、脏腑生理功能的减退、气虚神衰、五脏皆虚是老年人脏腑的生理特点。老年人脏腑功能减弱,肠道传送无力,故成便秘。其病理根本为气血津液亏耗。因此,老年人便秘亦多从虚而论。本文观察的是以气虚为主的老年便秘,治疗以补气滋阴、润肠通便为原则。

5.2 选方用药:黄芪汤出自《金匱翼》,方中黄芪为增补脾肺之气的要药,宜重用;加白术、党参增强补气之

力,白术还能健中运脾、宽肠利气,故重用;火麻仁、白蜜润肠通便;陈皮理气。临床中发现,老年气虚便秘常伴津液不足、肠道失润,所以加入适量生地黄、麦冬滋阴润燥,有“增水行舟”之功。全方气得以补,阴得以滋,便得以通,标本兼治,从而达到润肠通便的作用。

5.3 配合按摩:腹部按摩,可以增加腹肌肌肉力量和腹压,增加胃肠蠕动功能,从而改善排便无力的情况;经常做腹部按摩还有保健和增强体质的作用,体质的增强又能减缓和防治便秘。加之腹部按摩是在医生的指导下,患者在家里自己进行,方便经济易行,又行之有效,患者也乐于接受,值得推广应用。

5.4 饮食、运动:不合理的饮食结构既可造成老年性便秘,又可使便秘加重,所以,我们提出了一系列的健康的有利于排便的饮食结构和注意事项。由于老年人本身胃肠功能减弱,蠕动减慢,排便功能较差,加之老

年人体弱多病和不爱运动等原因,使胃肠功能进一步减弱,更易发生便秘且不易康复。所以,我们为患制定了防治便秘的运动处方,从根本上解决便秘问题。比如,提肛运动,可以减少肛肠疾病的发生,改善肛肠的血液循环,对肛肠的蠕动也有一定的作用。而且由于长期便秘,造成肛门本身括约肌的松弛,肛门排便无力,而经常做提肛运动对于便秘的减轻与缓解都有一定的作用。另外,便秘的产生与不良的习惯有直接的联系,要治本,就得改变患者的不良生活习惯,所以,我们提出贵在坚持,形成良好的排便习惯和排便规律,这对便秘患者是十分必要的。

根据临床观察发现,黄芪汤加味配合腹部按摩,治疗气虚型老年便秘,不论是治愈率还是总有效率,均比单纯用黄芪汤加味效果明显。

(2007-02-08 收稿)

欢迎订阅中国中医药行业权威大报

——2007 年《中医中医药报》

国家中医药管理局主管, 中国中医药行业惟一国家级权威大报



中国中医药报

报道中医药一切时效信息

拥有信息

占得先机

您想在第一时间获取最新国家中医药方针政策吗?
您想在第一时间了解中医药最新科研成果吗?
您想在第一时间掌握最新中医药临床经验吗?
您想在第一时间知晓中医药学术思想最新动态吗?
您想在第一时间学习成功医院的管理模式吗?
您想在第一时间研究成功中医药企业文化及研发管理营销案例吗?
您想在第一时间搜集中医教育及人才培养资讯吗?
您想快速提高自己的医疗水平早日成为名医吗?

欢迎登陆本报网址:

www.cntcm.com.cn

进入中国中医药报

网上书店, 大量医

药图书供您挑选。

咨询电话: 010-64860746

欢迎订阅中国中医药报, 全国各地邮局全年均可订阅, 本报为周四刊, 对开八版
邮发代号: 1-140, 每份定价: 0.8 元, 全年定价: 156 元, 半年定价: 78 元

如果您错过订阅时间或在订阅方面有任何问题, 请直接与中国中医药报社发行部联系
电话: 010-64855367、64854538 网址: www.cntcm.com.cn