年長者常見消化不良 治療&預防之道

文／內科部 消化系 主治醫師 黃柏儒

消化不良、便祕脹氣是現代人常見的問題，盛行率約5%至65%，發生率則為1%至36%，變異相當大。在女性、年長者更是常見，有症狀者約占總人口數之15%左右；而65歲以上住院、長期臥床或需要長期護理照護的長者，盛行率更高達四成以上。

便祕脹氣的成因複雜，可能與生理、心理、飲食皆有相關，像是壓力過大、狼吞虎嚥（氣從口入）、食物消化不良、腸胃疾病等，都容易造成便祕脹氣的情形，尤其年長者消化道功能退化，若長期便祕脹氣，對健康影響甚鉅。

惜食隔餐飯菜的觀念是年長者消化不良的促發因子

便祕脹氣是常見的腸胃科門診就醫主訴。探討其盛行原因，可以發現早期台灣社會因為物資缺乏，因此年長的民眾多有惜食觀念，多會有食用隔餐剩菜、剩飯的習慣，殊不知多數食物放過久會產生細菌、毒素，容易變質，當這些變質的食物進入體內，就容易引起腸胃道消化不良症狀。

另外，年輕族群尤其是女性因為便祕就醫更是常見，可能原因是長時間工作，因此水分攝取不足導致便祕，而且年輕族群水分攝取大多以飲用手搖飲或咖啡為主，雖然自己覺得有飲用水份，但是殊不知飲料內容物卻富含大量糖分，促使體內滲透壓上升讓自己越喝越渴，因此無助於消化軟便。此外，年輕族群因為工作時間長多數無法自行料理三餐，多數人都是以外食解決，長期下來攝取過量的調味料及許多食品添加物，都是導致消化不良的主因，年輕患者通常還會合併

腹部疼痛，但是這類患者在給予適當的藥物處理後絕大多數會有明顯症狀改善，後續只要能夠改變飲食型態及生活習慣，大多可以避免再度復發。

臨床上有一種較難處理的脹氣便祕，則是發生在長期臥床的長者，在X光片攝影常常發現會有腸道擴張，腹內有大量腸氣及宿便，這是因為人體腸道的蠕動與運動量相關，當長期臥床患者腹部肌肉無力、長期膳食纖維攝取不足，就會導致便祕，此類型的患者使用藥物治療的效果往往不佳，需要長期仰賴口服藥物以及通腸藥物，嚴重的情況下甚至需要人力移除卡在肛門口變硬的糞石，才可以正常排便。

消化不良的分類：功能性和器質性

便祕脹氣可區分為功能性或器質性，如無特別過去病史或是腹部開刀紀錄的民眾，絕大多數都是功能性，主要以蠕動功能不佳為機轉，發生原因大多和情緒壓力、飲食習慣、生活作息、睡眠精神狀態、其他慢性疾病或是藥物相關。飲食習慣方面，儘量細嚼慢嚥，避免一邊吃飯一邊說話或是狼吞虎嚥大口吃飯，生活作息鼓勵民眾多運動可以促進腸胃蠕動。

此外，一些慢性疾病與藥物也會加重便祕腹脹的嚴重程度，諸如：糖尿病、甲狀腺疾病、中風、巴金森氏症、脊椎受損、憂鬱症、大腸直腸癌等；導致便祕的常見藥物包含：利尿劑、巴金森氏症藥物、部分憂鬱症藥物、降血壓藥、抗癲癇藥、非類固醇類消炎止痛藥、嗎啡類止痛藥等。針對上述可能產生的原因，良好控制慢性疾病、和醫師討論有無需要更換其他藥物、改善不良的飲食以及生活習慣，都可以有效減少消化不良的產生機率。

器質性便祕脹氣相較於功能性脹氣比較少見，雖然較少見，但是絕不可以輕忽。因為器質性便祕脹氣就是指實質的東西塞住腸胃道所引發，常見原因有消化性潰瘍、腸子粘連、腹部器官腫瘤、發炎性腸道疾病。當患者伴隨有體重減輕、血便、發燒的情況，這時需要立即就醫安排檢查，初步檢查包含血液常規檢查、糞便潛血檢驗、腹部X光，進階檢查有消化道內視鏡檢查（胃鏡、大腸鏡、小腸鏡），消化道鋇劑攝影檢查，電腦斷層以釐清有沒有腫瘤、發炎性腸道疾病等器質性病變。

治療便祕的常見藥物有4類

臨床上常用來治療便祕的藥物有4類：滲透壓型瀉劑（如：甘油球）可以在腸道形成高滲透壓，產生水分滯留的作用，刺激蠕動。刺激型瀉劑（如：Bisacodyl樂可舒、Sennoside便通樂等）可以使腸道蠕動增加，

以及刺激腸道平滑肌的神經叢，但是上述兩類型的瀉劑有習慣性的問題，造成不服藥就無法排便，對藥物產生依賴性；至於膨脹型的軟便藥（樂瑪可）屬於高纖維素製劑，藉由吸附水分膨脹，來增加糞便的重量，刺激腸道的蠕動，雖少有習慣性問題，但服藥時須配合大量飲水，且服藥後可能會有腹脹感覺；還有瀉鹽（氧化鎂（MgO）、Sodium Biphosphate and Sodium Phosphate（Fleet））可以增加腸的蠕動，刺激腸道水分及電解質增加，促進排便，但容易導致電解質不平衡，不建議長期使用。最後，服用益生菌改善腸道微菌叢也能改善部分便祕患者的問題。

消化不良的日常預防之道

除了藥物治療，良好的生活習慣有助於遠離消化不良的困擾。

1. 攝取足量的纖維素，多食用五穀雜糧、蔬菜水果，尤其推薦柑橘類水果。
2. 每天攝取水份1500～2000c.c.。充足的水分能促進排便，如果大便累積在大腸內，脹氣情況便會更加嚴重。
3. 少量多餐，細嚼慢嚥可以減少腸胃的負擔，避免過多氣體進入腹部。
4. 保持適當運動，每週至少運動3次，每次至少30分鐘，可以有效促進腸道蠕動。
5. 養成固定的排便習慣。
6. 保持心情輕鬆不緊張，過度的焦慮與心理壓力和腸躁症有相關性，改善心情即可改善症狀。
7. 避免刺激性食物及產氣性食物。
8. 腹部按摩：順時針方向從肚臍按摩至下腹部，可以適度減少腹脹且幫助排便。

示意圖非當事人