

## 老年人之消化系統問題

端午節時刻，家裡老人家牙口不佳，就愛這軟 Q 糯米夾著竹葉香的粽子口感，一餐二顆粽下肚是家常便飯的事。但怪怪，年輕時怎麼吃都沒事，但怎麼這幾天排便不順、肚子很脹、也一直排放著臭屁，怎樣都無法順暢排便，心情越來越糟...。

## 維持好牙口的重要性

首先，簡單聊聊老年人在消化系統機能上的變化，從口腔至肛門屬消化道範圍。成年人有 32 顆牙，在口腔健康中有個口號 80/20—希望 80 歲時仍可有 20 顆自己的牙，因此平時務必維持良好的口腔清潔習慣，使用牙線、仔細刷牙、定期洗牙等。老年牙口若好，喜歡的食物可以咀嚼入口、享受人間美食，健康通常不成問題；若牙口有問題，也應該去補牙或裝假牙，才不會因為無法吃東西而選擇不吃，導致營養不良等更多問題。

## 長輩能吃就是福

常有人問到家中長輩身體「虛弱」且有三高問題，依三高建議的飲食原則及限制準備三餐，但老人家沒食慾該怎麼辦？其實這類病人應該先求有再求好，若老人家有想吃什麼東西的慾望，可讓他吃一些他喜歡但不一定很健

康的食物，待身體較有元氣後，再適時調整飲食。老年人嗅覺、味覺多少會有退化，建議用點辣、酸、苦、香料等重口感，搭配廚師及營養師建議，做出色香味俱全的料理，以增進老年人食慾。

## 消化機能的退化

老年人在生理機能上，基礎代謝率漸漸變慢，但腸胃吸收功能算是退化很少，造就大部分人身材會往橫向發展。胃通常會有排空變慢的問題；老人家常需定期服藥，較擔心因胃排空變慢導致藥品在胃中停留的時間變長，增加胃出血的機會。另一個問題是腸道蠕動變慢，有些人會有便秘問題，建議多吃蔬菜、水果、纖維多的食物，若仍未改善，建議就醫尋求協助。

## 便秘之定義

一天排便三次到三天排便一次都屬正常範圍，如果不覺得一直有大便在肚子內、不覺得肚子脹不舒服，其實沒規定一定要天天上廁所。許多老人家有迷思，覺得一天沒排便，便整個人不對勁的焦慮，此時可向老人家說明排便頻率的正常範圍，以降低焦慮，有時光是降低焦慮，就可以降低用藥量。

## 藥物可能也是便秘成因

幾乎所有的藥都會提及腸胃方面的副作用，可能是腹瀉或便秘，但副作用因

人而異，需要病人吃過藥才會知道藥品在這位病人身上的效果及副作用。若真的副作用狀況很強，也可更換其他藥物或方式，像是鐵劑、鈣片這些易造成便秘，補鈣可改成喝牛奶，東方人又大多有乳糖不耐症，一喝可能會腹瀉，剛好解決原先便秘問題。

## 遇到便秘時如何處理

不鼓勵便秘的人使用浣腸，浣腸會導致肛門括約肌無法自主動作，造成未來只能靠浣腸才能上廁所；建議以多運動、多按摩肚子、多喝水等物理性方式處理便秘；若還是無效，建議就醫找醫師，可能以便秘塞劑或口服藥物取代浣腸。

## 良好生活習慣最重要

在知識取得相對容易的現代，若自覺自身狀況和所理解的健康知識不太一樣時，也別太擔心，建議先觀察一陣子，如遲未改善，則可就醫接受進一步評估。總之，邁入老年是每個人的必經過程，身體機能退化是既定事實，我們能做的是養成良好生活習慣、飲食定時定量且均衡、睡眠充足、適當運動、生活作息規律、避免緊張情緒等，讓「腸胃好、人不老」不再是句廣告詞，而是能被實踐的健康生活。

口述/資料提供：竹東分院院長暨老年醫學部主治醫師 詹鼎正

採訪／撰稿：公共事務室中級管理師 劉宣昕

NTUHF