

長者之「解放」問題

受生理機能退化或疾病影響，長者易有便秘、大便失禁等「大」問題，造成衛生和社交困擾。其中，長期便秘更可能引致腹瀉性失禁，使患者無法用意志控制排便，於不適當的時間及地點排出糞便或氣體。

每個人的排便習慣都不同，次數由每日多於一次或隔兩天才一次都屬正常。在正常的情況下，人們都能夠定期排便，但長者的腸道隨年齡增長而老化，加上運動量下降，腸道蠕動變得較無力，導致排便困難。舉例說，高纖維食物雖有助排便，但長者進食過量反而增加腸道負擔，如飲水不足，更易形成便秘。

若3天或以上沒有排便就必須跟進及處理，以免大便長期嵌塞於腸道內，引致腹瀉性失禁。

筆者在過往的護理工作中，經常遇到有「解放」問題的患者，多為長期臥床、不肯或不能經常參與活動的長者。他們發現內褲不時被小量糞水污染，便以為是失禁，更因誤以為年紀大必然會出現此情況，且怕難為情，不會啟齒。直至醫護人員檢查時，才發現其結腸內有大便嵌塞，導致腸道高位的糞水或稀爛的糞便從硬化的糞便四周滲漏出來，讓患者誤以為自己失禁，其實主因是長期便秘引致。

不少便秘患者常常自行使用灌腸劑，以

順暢地「解放」，惟長期使用甘油泵這類非處方藥物，會使控制排便的肌肉群失效，在沒有藥物協助狀態下，便不能正確及順利地排便。長期依賴灌腸劑刺激腸道，更會降低腸道神經的敏感度，日後須增加用量才能達到相同的排便效果。

通便藥物是在不方便就醫或偶爾不適時用作暫緩症狀。若長期排便不順、腹瀉，甚或受失禁問題困擾，應盡快尋求醫護協助，找出真正原因，以免延誤嚴重疾病的治療。

「賽馬會流金匯」現推行為期3年的「香港賽馬會社區資助計劃——長者健康社區推廣計劃」，涵蓋視覺、聽覺、認知和如廁能力四大健康範疇，為50歲或以上人士進行免費健康評估和教育。詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯註冊護士