# 每日健康问答|老年人如何预防便秘？老年健康报

生活中，很多老年人都有便秘的困扰。实际上，便秘的发生与生理、疾病、药物、环境、心理和生活习惯等多种因素有关。

从生理角度看，老年人身体机能逐渐衰退，肠道蠕动减慢，肛门内外括约肌肌力减弱，致使排便困难。

从疾病角度看，老年人患痔疮、肛裂等疾病时，往往因为疼痛而不敢排便，久而久之就落下了便秘的毛病。

从生活习惯看，许多老年人偏爱高脂、高糖、高盐食物，不爱吃新鲜果蔬，这会减缓肠道蠕动，使粪便的水分被过度吸收，最终导致便秘。

有些老年人习惯用开塞露、番泻叶、乳果糖口服液等对付便秘。这些药物虽然能帮助缓解症状，但其副作用不容小觑。通过刺激肠道蠕动来促进排便，短期收效明显，但长期依赖会引起肠道功能紊乱，让便秘更加严重。

**通过建立健康的饮食习惯和生活方式，加上适当的医疗支持，老年人的便秘是可以预防的。**