

小麦纤维素颗粒： 便秘患者的温和之选

文 / 北京市肛肠医院（北京市二龙路医院） 韩旭



关键词：小麦纤维素颗粒；慢性便秘；容积性泻药；安全用药

排便费力、腹胀不适，用药又怕依赖，是许多慢性便秘患者的日常困境。许多人在出现便秘症状时，会自行选用润肠通便药物，但若选择不当，反而可能损伤肠道功能。本文将介绍一种常用于改善慢性便秘的药物——小麦纤维素颗粒。与许多常规通便药物相比，它在作用机制和安全性方面具有明显特点，尤其适用于需要长期调理且对用药安全性有较高要求的患者。

一、小麦纤维素颗粒是一种什么药

小麦纤维素颗粒属于“容积性泻药”，其主要成分是从小麦里提取的纯天然纤维素。简单来说，它进入肠道后不会被身体吸收，而是像海绵一样吸收水分，让干硬的粪便变得松软、体积增大。同时，膨胀的粪便会温和地刺激肠道蠕动，帮助肠道“恢复动力”，最终让排便更顺畅。

二、小麦纤维素颗粒的优势有哪些

1. 与刺激性泻药（如番泻叶、大黄等）相比

刺激性泻药通过直接刺激肠道蠕动来促进排便，虽然起效较快，但长期使用可能引起肠道依赖性、与肠黏膜损伤。小麦纤维素颗粒作为容积性泻药，通过吸收水分来软化粪便、增加粪便体积，以物理方式温和地促进肠道蠕动，不刺激肠壁，适合长期使用，而且患者不容易产生依赖。

2. 与渗透性泻药（如聚乙二醇、乳果糖）相比

渗透性泻药通过在肠道内形成高渗环境，促使水分进入肠道来软化粪便，但部分人使用后可能出现腹胀、腹泻等不适。小麦纤维素颗粒的主要成分是小麦纤维素，这是一种从麦麸中提取的天然纤维素，与日常食用的蔬菜纤维类似，身体对其接受度更高，引起腹胀、腹泻的概率较低，也不会影响肠道正常的吸收功能。

3.与润滑性泻药（如开塞露、液体石蜡）相比

润滑性泻药主要通过润滑肠壁和粪便暂时缓解排便困难，适用于应急情况（如粪便干结堵在肛门时），但对改善肠道功能作用有限。小麦纤维素颗粒则能逐步改善粪便状态，帮助肠道找回规律蠕动的“节奏”，更适合长期调理使用。因此，临床建议将润滑性泻药作为临时救急手段，而将小麦纤维素颗粒作为慢性便秘长期管理手段。

三、小麦纤维素颗粒的安全性分析

1.孕妇、哺乳期女性：在医生指导下可安全使用

孕期因激素变化、子宫压迫肠道，易发生便秘；哺乳期也可能因饮食结构改变、活动减少导致排便困难。小麦纤维素颗粒的主要成分为天然小麦纤维素，不被人体吸收，不进入血液循环，因此不会透过胎盘影响胎儿，也不会随乳汁传递给婴儿。现有临床研究未见其对孕妇、胎儿或婴儿产生不良影响的报道。

【注意】孕期用药需谨慎，建议使用前咨询产科医生，排除肠梗阻等禁忌，并按医嘱合理使用。

2.儿童、老年人：安全性较高，常作为优选之一

小麦纤维素颗粒成分天然，不会增加肝肾代谢负担，也不会影响儿童正常生长发育，但给儿童使用时需在医生指导下调整用量。对于肠道动力减退的老年人，小麦纤维素颗粒作用温和、无刺激性，是维持规律排便的长期辅助用药，有助于减少因便秘诱发的血压波动、痔疮加重等问题。

【注意】儿童便秘时，建议家长及时带孩子就医，在医生指导下合理使用药物。

3.整体安全性：风险较低，但需注意禁忌人群

小麦纤维素颗粒的不良反应少见，少数使用者初期可能出现轻微腹胀、排气增多，一般3至5天可自行缓解。过量服用可能引起腹胀加重，但减少用量或暂停用药后即可恢复，无远期后遗症。禁忌人群包括对小麦过敏者（可能引发皮疹、呼吸困难等过敏反应），以及存在肠梗阻、消化道穿孔等疾病的患者。

需要提醒大家，如果服用小麦纤维素颗粒2周后症状无改善，或者出现腹痛、便血、体重下降等表现，一定要就医检查，以排除肠道息肉、肿瘤等疾病，确保后续治疗的安全性与针对性。

四、正确使用要点

1.冲调方式：足量液体，及时服用

取本品1袋（10克），加入不少于200毫升的温水或温牛奶中，充分搅拌均匀后立即饮用。

【注意】不宜使用开水冲调，否则可能破坏纤维素结构；亦不宜放凉后饮用，否则易发生结块，可能引起腹胀。

2.剂量调整：逐步递增，避免长期使用最大剂量

初始剂量建议为每日1次，每次1袋。若使用3至5天后效果不明显，可增至每日2次（早晚各1袋）。每日最大剂量不宜超过2袋。排便规律后可减至每日1袋维持，不建议长期使用最大剂量。

3.充分饮水：保障水分摄入

小麦纤维素颗粒通过吸收水分发挥作用，因此用药期间每日应饮水1500~2000毫升（约7~8杯）。水分摄入不足可能导致纤维素在肠道内滞留，反而加重便秘症状。

五、注意事项：便秘管理需结合生活方式干预

小麦纤维素颗粒是解决排便难题的“好帮手”，但不能替代生活习惯调整。实现便秘长期改善需结合以下三方面措施：

1.保证膳食纤维摄入

建议每日摄入膳食纤维25~35克。富含膳食纤维的食物包括香蕉、菠菜、燕麦等。应以日常饮食为主要来源，而非仅依赖补充剂。

2.保持规律运动

每日进行适度活动，如饭后散步10分钟或进行5分钟腹式呼吸，有助于促进肠道蠕动。

3.建立规律排便习惯

建议每日固定时间（如晨起或餐后）进行排便，让肠道形成“排便记忆”。避免刻意憋便，防止粪便变得更加干硬。

便秘不是小毛病，长期忽视可能导致肠道功能紊乱、痔疮加重，甚至影响情绪。调理便秘不应追求“立竿见影”，更应注重“温和持久”。愿每一位被便秘困扰的朋友，都能掌握科学的调理方法，摆脱排便焦虑，重获顺畅轻松。

我们

本文编辑：王佳昕