

告别便秘，安心孕育

文 / 中国人民解放军总医院 赵冠人



关键词：孕期便秘；非药物干预；容积性泻药；渗透性泻药

便秘不仅影响生活质量，还会增加痔疮、肛裂等疾病的发生风险，甚至可能诱发结肠病变。孕妇由于肠道受子宫挤压、激素水平变化、运动不足、饮食及药物等因素影响，便秘的发生率更高。值得强调的是，便秘还可能对胎儿的生长发育产生不利影响。因此，科学认识孕期便秘的原因，掌握安全有效的应对策略，对保障母婴健康至关重要。

一、什么是便秘

排便频率并无统一的标准。但是，若排便频次明显减少（如每周少于3次），或排便困难程度显著增加（表现为排便费力、排便不尽感，甚至需要用手按压腹

部辅助排便等），则可能属于便秘。

1. 急性便秘

若排便困难突然发生且持续时间较短，则属于急性便秘。急性便秘的影响主要表现在局部，患者可能出现下腹胀满、食欲缺乏等不适。若排便过于费力，还可能引发肛门疼痛、肛裂甚至便血。

2. 慢性便秘

若便秘持续超过12周，则进展为慢性便秘。此时肠道内代谢废物长期滞留，易引起口臭、腹胀，并影响情绪与睡眠质量。长期受干硬粪便影响，痔疮、肛裂风险会显著增加，严重者甚至可能出现肠道被撑大变形（结直肠扩张）。

二、孕期便秘的危害

便秘更易在孕期发生。据统计,高达40%的孕妇会出现便秘,发生率是孕前的2~3倍,且二胎孕妇发生率更高。便秘不仅会危害孕妇的健康,还会给宝宝的生长发育带来不利影响。

1.对孕妇的影响

严重或长期便秘可导致情绪低落、睡眠障碍,生活质量下降,严重时甚至可能诱发早产或难产。此外,便秘会显著增加肛裂、痔核脱出、外痔血栓、内痔脱出血栓等肛周疾病在初产妇中的发生率。高达三分之二的孕妇在孕期或产后会出现痔疮或肛裂,其主要危险因素就是便秘。

2.对胎儿的影响

孕期便秘不仅影响孕妇自身健康,还可能增加宝宝未来罹患某些疾病(如儿童特应性皮炎)的风险。因此,采取安全有效的措施来改善便秘,不仅是在保护孕妇的身体,更是在为宝宝的未来健康奠定基础。

三、孕期便秘的原因

孕期肠道更易“消极怠工”,主要源于以下几方面变化:

1.物理挤压

随着宝宝不断长大,子宫占据腹腔空间的比例越来越大,对周围的器官和血管产生压迫,导致结肠血液供应减少。同时,子宫还会直接挤压乙状结肠,使肠道蠕动减慢。

2.激素调控

孕期升高的雌激素和孕激素会让胃肠肌肉变得松弛,导致肠道收缩减少、蠕动减慢。与此同时,孕激素还会促进醛固酮的分泌,使肠道吸收更多水分,粪便因此变得干硬。

3.运动不足

孕期容易疲劳,活动量自然减少,部分孕妇需遵医嘱卧床休息,这些都会导致肠道蠕动减慢。

4.饮食与药物影响

膳食纤维摄入不足(如蔬菜、水果、粗粮吃得少),或服用了某些钙剂、铁剂,也会增加便秘的风险。

总的来说,在肠道空间被挤压、激素调控、动力不足的共同作用下,粪便在肠道内停留时间延长,水分被

过度吸收,再加上饮食等因素的影响,最终形成干、硬、不易排出的粪便。

四、便秘的非药物干预措施

非药物干预安全有效,既能提升孕期的舒适度,又对母婴的远期健康没有不良影响,因此是便秘首选的调理方式。具体可以尝试以下几种方法:

1.养成良好的排便习惯

每天在固定的时间尝试排便,即使没有便意,也可以在马桶上坐几分钟,帮助培养排便反射。排便时集中注意力,避免玩手机、看书等行为。

2.调整饮食结构

多摄入富含膳食纤维的食物,如全麦面包、燕麦片、蔬菜、水果等。膳食纤维可促进肠道蠕动,帮助清除肠道垃圾。

3.适度运动

适合孕妇的运动包括散步、孕妇瑜伽、游泳、骑自行车、爬楼梯等。运动强度应根据孕周和自身耐受程度来调整,一般以运动后感到轻度疲劳但休息后能较快恢复,或者呼吸加快但仍能正常交谈为宜。

4.调节情绪

可以通过听音乐、冥想、聊天、看喜剧等方式放松心情。如果压力较大或情绪问题难以自行调节,可以前往心理门诊,接受心理指导或认知行为治疗。

5.补充益生菌

可以根据需要补充含有乳杆菌、双歧杆菌的孕妇专用益生菌产品。需要注意的是,如果患有妊娠糖尿病、免疫系统疾病,或者正在使用抗菌药物,则需要在医生或药师的指导下服用。

五、便秘的药物治疗与注意事项

当非药物干预效果不佳时,可考虑药物治疗。由于妊娠期的特殊性,药物选择需兼顾安全性与有效性,优选对孕妇及胎儿基本无不良影响的品种。

1.常用药物

(1)容积性泻药

容积性泻药被广泛认为是治疗孕期轻度便秘的首选方案,代表药物有欧车前、聚卡波非钙、小麦纤维素等。这类药物的本质是高浓度膳食纤维,可在肠道内吸

水膨胀,能够增加粪便的体积和软度,增强对肠壁的刺激,从而促进肠道蠕动。其安全性较高,药物不被吸收入血,直接在肠道发挥作用,不良反应小,不会增加胎儿畸形风险,适用于妊娠早期、中期及晚期,可用于整个孕期便秘的基础预防与治疗。

需要注意的是,这类药物起效较慢,通常需要1~3天,不适用于需要快速通便的严重便秘患者。服药期间必须足量饮水,每次至少用240毫升温水送服,否则药物吸水不足,不仅效果不佳,还可能加重便秘。此外,对小麦、车前子等成分过敏者应禁用。

(2) 渗透性泻药

当容积性泻药效果不佳或不适用时,渗透性泻药是另一种安全有效的选择,适用于轻、中度便秘,代表药物有乳果糖、聚乙二醇等。这类药物能将身体中的水分吸收至肠道内,同时减少粪便中的水分被肠道重新吸收,从而增加粪便体积,刺激肠道蠕动,软化粪便,使排便更加顺畅。

乳果糖的全身暴露量极低,在推荐剂量下可安全用于妊娠期和哺乳期。在治疗初期,部分使用者可能会出现腹胀、腹痛或排气增多等表现,这些症状通常在继续用药后会自行消失。需要注意的是,如果剂量过大,可能导致腹痛和腹泻。

聚乙二醇是一种大分子聚合物,口服后不被人体吸收,也不被代谢。虽然目前缺乏充分的人类孕期研究数据,但基于其几乎不吸收入血的药代动力学特性,多数临床指南认为孕期使用是安全的。与乳果糖相比,聚乙二醇引起腹胀、腹痛等胃肠道不适的发生率更低,因此适用于对乳果糖不耐受的孕妇。

2. 其他需谨慎使用的药物

当上述药物效果不佳时,可以在医生或药师的指导下,短期谨慎使用粪便软化剂多库酯钠。多库酯钠是一种表面活性剂,能够降低粪便的表面张力,让水分和脂肪更容易渗透到干硬的粪便中,从而起到软化粪便的作用。需要强调的是,由于目前缺乏足够的安全性数据,其对胎儿的潜在风险尚不明确,因此不建议将多库酯钠作为孕期便秘治疗的常规选择。

3. 孕期应避免使用的药物

(1) 刺激性泻药

这类药物包括番泻叶、比沙可啶、蓖麻油,以及含

大黄、芦荟成分的中药。它们直接作用于肠道神经,强烈刺激肠道蠕动,可能引起严重腹痛,还可能反射性诱发子宫收缩,增加流产或早产的风险,因此妊娠晚期禁止使用。

(2) 盐类泻药

代表药物为硫酸镁。此类药物具有导泻作用,可用于成人急性便秘,但约有20%会被吸收入血,可能导致电解质紊乱,影响母体及胎儿的神经肌肉功能。此外,长期使用还可能影响胎儿的骨骼发育。

(3) 开塞露

开塞露具有快速通便的作用,可在医生指导下用于急性便秘。但由于其对直肠的刺激可能反射性诱发子宫收缩,孕期应尽量避免使用。

孕期无小事,用药须谨慎。孕妇在服用治疗便秘的药物前,建议咨询产科医生或药师,以确保母婴安全。

药物与A

本文编辑: 王佳昕

