

解“秘”乳果糖, 助您快乐“嗯嗯”

文 / 苏州大学附属第一医院 李芸 潘振峰 程宗琦
苏州大学 赵俊凯



现代社会, 随着人们饮食习惯(下厨变少、外卖变多)和结构(米肉变多、蔬果变少)的变化, 以及不良生活习惯(熬夜、久坐)的影响, 出现便秘症状的人越来越多了——不管是儿童、老人还是青年人, 都可能经受便秘的困扰。

俗话说“冰冻三尺非一日之寒”, 一旦出现便秘, 想要只通过生活方式上的改变就迅速实现快乐“嗯嗯”并不容易; 此时, 很可能需要借助一些药物。今天, 就为大家介绍一种安全有效的解“秘”小能手——乳果糖。

一、特点分析

乳果糖是一种人工合成的双糖(本身不含糖), 由半乳糖与果糖组成。由于人体缺少相应的分解酶, 它在肠道内几乎不会被吸收, 安全性好。

乳果糖到达结肠后, 会被消化

道菌群转化成有机酸,可使肠道内的pH值下降,进而增加肠道的渗透压,增加水分流入,增加肠道容量,并通过保留水分,增加粪便的体积。因此,乳果糖可以刺激结肠蠕动,从而保持大便通畅,缓解便秘;同时,还可以恢复结肠的生理节律。

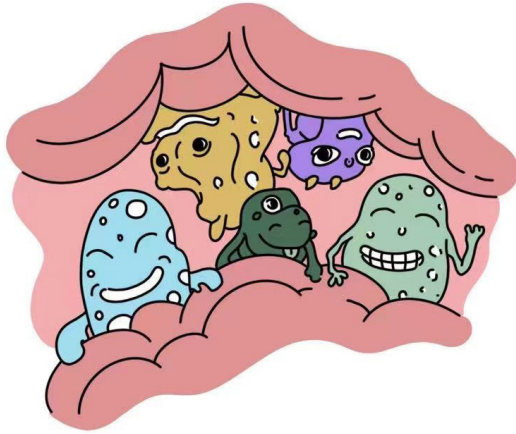
二、用法用量

总的来说,乳果糖可以用于不同年龄段患者的慢性或习惯性便秘;但需要注意的是,不同患者的用量不同(表1)。

对于乳果糖口服液,推荐在早餐时与食物同服(虽然空腹服用不是禁忌),可以减少胃肠道的刺激。同时,服药期间注意保证每天摄入足够多的水。一般来说,服药1~2天后就会有比较明显的效果。所以,如果连续服药2~3天后症状没有明显的改善,需要咨询医生。

三、不良反应和注意事项

经验显示,口服乳果糖治疗的前几天可能会出现腹胀;当服用剂量大于推荐剂量时,可能会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。如果出现这些不良反应,一般停药即可;但



是,若腹泻、呕吐等导致大量液体丢失,则可能需要对症治疗,以纠正电解质紊乱。同时,服药过程中注意调整剂量,明确“起始剂量”和“维持剂量”的概念,不要长期服用未经调整的剂量,避免出现剧烈腹泻和电解质紊乱。

四、使用禁忌

对乳果糖及其成分过敏者,对乳糖、果糖、半乳糖不耐受者,以及尿毒症、阑尾炎、肠梗阻、不明原因的腹痛、急性腹痛患者等,禁用乳果糖。

五、特殊人群

(1) 儿童。儿童便秘的基础

治疗包括家庭教育、合理饮食和排便习惯训练。如确需服用乳果糖治疗,则必须在成人的监护下进行,并咨询医生。

(2) 妊娠期、哺乳期女性。对于出现便秘症状的妊娠期、哺乳期女性,可以先通过调整生活方式治疗;如果无效,可酌情给予乳果糖治疗以减少便秘发生。乳果糖是指南推荐的可选药物——临床研究显示,乳果糖不会被吸收入血,同时也不经乳汁分泌,所以不影响胎儿、婴儿,可在医生的指导下使用。

(3) 老年人。老年人使用乳果糖治疗便秘需要在医生的指导下进行,长期(超过6个月)使用应定期监测电解质水平。

(4) 糖尿病患者。便秘是糖尿病患者最常见的消化道症状。糖尿病患者可以尝试使用乳果糖缓解便秘症状。在便秘治疗剂量下,乳果糖中的可吸收糖含量很少,对血糖影响很小。

解“秘”小能手乳果糖,助您“嗯嗯”快乐! 

表1 乳果糖口服液用法用量(剂型为667mg/mL;以乳果糖含量计算)

人群	用法用量	
	起始剂量(mL/d)	维持剂量(mL/d)
婴儿	5	5
1~6岁	5~10	5~10
7~14岁儿童	15	10
14岁以上儿童和成人	30	10~25