

便秘走开，顺畅自在

文 / 北京市中医医院顺义医院 孙琳丰





有一种症状早饭前和晚饭后最强烈,可出现在刚出生几个月的婴儿到步履蹒跚的老人身上,虽不是十分危险,却让人万分心烦——这是什么呢?

其实,根据“早饭前”和“晚饭后”这两个最常见的排便时间点,就不难猜出这种症状是便秘。便秘不仅会降低患者的食欲和生活质量,对工作效率及心理健康造成影响,同时还可能增加患内分泌、心血管、肛肠及精神疾病的风险。因此,让便秘走开、还顺畅自在,势在必行。下面,我们就简单地聊一聊。

一、什么是便秘

“鞋合不合适,脚知道;人合不合适,心知道”,所以,什么是便秘,患者最清楚。不过,严谨起见,这里还是稍加解释:便秘是一种(组)临床症状,表现为排便困难和(或)排便次数减少以及大便干硬。排便困难包括排便费力、排出困难、肛门直肠堵塞感、排便不尽感、排便费时以及需手法辅助排便;排便次数减少指每周排便 ≤ 3 次。

二、哪些因素可能导致便秘

便秘是由多种因素引起的;同时,这些危险因素也会导致便秘的症状进一步加重。

(1) 低纤维食物摄入占比过多、水分摄入不足;

(2) 生活环境改变、精神心理因素(如抑郁、焦虑等);

(3) 各种器质性疾病,如肠道疾病(结肠肿瘤、痔、肛裂、肛周脓肿等)、内分泌和代谢性疾病

(糖尿病、甲状腺功能减退症、甲状腺功能亢进等)、神经系统疾病(认知障碍或痴呆、帕金森病、自主神经病变)、肌肉疾病(淀粉样病变、皮炎、硬皮病等)等;

(4) 排便习惯不佳,如大便时阅读、玩手机等,导致排便时间延长。

此外,部分药物(如钙剂、铁剂、抗抑郁药、非甾体抗炎药等)也可能引起便秘;而不合理地应用泻药可能加重便秘。

三、便秘的常用药物

用于缓解便秘症状的药物有很多种,这里,我们通过不同的给药途径进行介绍。

1.口服给药药物

(1) 聚乙二醇4000散:适用于成人及 ≥ 8 岁儿童便秘的治疗。可增加粪便含水量并软化粪便,恢复粪便体积和重量至正常,促进排便最终完成,从而改善便秘的症状。

【用法用量】每次1袋,每日1~2次;或每日2袋,一次顿服。每日剂量应根据患者服用后的临床效果进行调整。【注意事项】短期治疗,最长疗程不超过3个月。

(2) 乳果糖口服溶液:一种合成双糖,是临床上常用的便秘治疗药物,主要用于慢性或习惯性便秘。乳果糖除了具有渗透性泻剂的作用,还具有调节肠道菌群平衡的作用,可有效改善大便的频率和黏稠度。【用法用量】成人起始剂量为每日30 mL,维持剂量为每日10~25 mL,治疗几天后可根据患者情况酌减。宜在早餐前一次服用。

关于乳果糖口服溶液,临床上还有一个非常常见的问题:便秘的

糖尿病患者可以使用乳果糖口服溶液吗？

答案是：可以。乳果糖是一种人工合成的双糖，进入体内后几乎不被吸收，在治疗便秘的剂量下（10~30 mL），乳果糖口服溶液不会对糖尿病患者的血糖带来影响，可以安全使用。但是，部分厂家生产的乳果糖口服溶液的辅料中含有蔗糖、焦糖等，可能产生影响。因此，患者使用时需仔细阅读药品说明书。

（3）利那洛肽胶囊：具有内脏镇痛作用和促分泌作用，可使小肠液分泌增多和结肠转运速度增快，主要用于便秘型肠易激综合征。有文献报道，利那洛肽对便秘型肠易激综合征患者的短期临床疗效及安全性均较好，国外专家共识建议利那洛肽用于治疗成人便秘型肠易激综合征。【用法用量】推荐每日1粒（含290 μg利那洛肽），至少首餐前30分钟服用。【注意事项】本品禁用于6岁以下儿童。6~18岁青少年儿童避免使用本品。

（4）麻仁软胶囊：本品主要成分为火麻仁、苦杏仁、大黄、麸炒枳实、姜厚朴、炒白芍，辅料为棕榈油。功效润肠通便，用于各种类型的便秘。但是，不建议长期使用，因为其中含有蒽醌类物质，会导致结肠黑变病以及药物耐受、药物依赖。【用法用量】平时每次1~2粒，每日1次；急用时每次2粒，每日3次。【注意事项】麻仁软胶囊作为中成药，需注意辨证使用。同时，因其中含有大黄，药性偏苦寒，虚寒性便秘的患者慎重使用；妊娠期女性也要慎重使用。

（5）肠道菌群调节剂：主要包括枯草杆菌二联活菌胶囊/颗粒、双歧杆菌三联活菌胶囊、复方嗜酸乳杆菌等。它们含有健康人群肠道的正常菌群，可直接补充正常生理活菌，同时抑制肠道内有害细菌过度繁殖，调节肠道菌群，促进肠道蠕动和胃动力恢复，从而改善便秘症状。目前，推荐其作为慢性便秘的长期辅助治疗药物。【注意事项】如果患者在同时服用抗菌药物，那么抗菌药物和益生菌之间需要间隔2个小时服用。益生菌最好饭后服用，饭后服用可以减少胃酸对益生菌的损伤和杀灭，提高药物的疗效。

2. 经肛给药药物

（1）开塞露：本品能润滑并刺激肠壁，软化大便，使易于排出。可用于小儿、老年体弱便秘者的治疗。它是一种液体灌肠制剂，分为两种，一种主要成分为甘油，另一种主要成分为山梨醇（有较高的渗透压）。【用法用量】将容器顶端刺破或剪开，涂以油脂少许，缓慢插入肛门，然后将药液挤入直肠内，成人一次1支，儿童一次0.5支。【注意事项】长期使用可能会导致提肛肌松弛不良，病情严重者甚至会出现提肛肌明显肥厚，用力排便时出现痉挛、僵硬、反复收缩等松弛障碍现象。

（2）甘油灌肠剂：滑润性泻药，用于清洁灌肠或便秘治疗。本品泻下作用温和，注入直肠后不被吸收，能润滑、刺激肠壁，软化大便，使易于排出。【用法用量】用于便秘时一次60 mL，小儿用量遵医嘱。【注意事项】冬季宜以40℃温



水预热后使用。

（3）甘油栓：本品能润滑并刺激肠壁，软化大便，使易于排出。用于年老体弱者便秘的治疗。【用法用量】直肠给药，患者取侧卧位，将药栓塞入肛门深约2 cm。成人一次1粒。【注意事项】药品性状发生改变时禁止使用。



在经肛给药药物的选择方面，人群不同、推荐不同。具体来说：

(1) 婴幼儿及儿童首选作用缓和、刺激性小的甘油栓；

(2) 成年患者可选择甘油栓或甘油灌肠剂；

(3) 年老体弱者建议选用甘油栓；

(4) 妊娠期女性慎用经肛给药药物，必要时选择对直肠刺激小的制剂。

开塞露和甘油灌肠剂可以刺激肠壁引起排便反射，但经常使用会导致直肠对刺激越来越不敏感，患者感到效果越来越差。

肚子鼓胀胀，哪哪不顺畅，便

秘让我们的生活质量严重下降。但是，不要慌！调节饮食习惯和生活方式很重要，多饮水、多吃纤维食物，多运动、多揉肚子，促进肠道蠕动。对于长期便秘患者，应定期进行肠道检查，排除潜在疾病。遇到便秘问题时，及时就医，积极治疗，让便秘走开、还顺畅自在。 **万物与人**