

便秘烦恼，药师来解

文 / 上海市第六人民医院 王彬

你敢信？我居然被患者“科普”了便秘应该如何用药……

那天，一位拄着拐棍儿的老大爷来到发药窗口，他从口袋里拿出用纸包着的2粒粉红色小药丸问：“咱们医院有这种药吗？前面我已经跑了好几家医院了，都说没有！”“什么药啊，居然这么难买？”我心里想着，轻轻看了一眼——没见过、不认识。为了获得更多的信息，我们和老大爷聊了起来。原来，老大爷得了便秘，这药是他邻居的朋友从国外带来的。聊天中，老大爷还夸赞道：“这药效果特别好！不过，以前吃1粒就管用，现在得吃2粒甚至3粒。”

这时，旁边等待取药的大哥开口了：“大爷，您还是用开塞露吧，既好又快。”

“开塞露哪有中药好？中药，纯天然、无公害！”隔壁的大妈听不下去了。

“什么中药？是不是番泻叶？用那个泡水喝效果确实好，味道也不

错，而且在药店就能买到！”后面排队的大叔忍不住说出了自己的经验。

……………

药师工作，真是其乐无穷，这又见识到了药品推销最接地气、最有效的方法。既然让我碰到了，那正好同大家聊聊便秘，一起解“秘”便秘。

首先，便秘不是一种疾病，而是一种常见的症状，主要表现为排便困难或费力、排便次数减少（每周排便少于3次）、粪便干硬、量少等。便秘不仅受饮食习惯和结构的影响，社会心理因素对便秘的影响也很大，所以，随着生活节奏的加快以及工作方式的改变，便秘的发生率也呈逐年上升的趋势。那么，便秘应该如何安全用药呢？下面，通过中西医两个角度，我们简单地说一说。

一、按照西医理论

1.便秘分型

总体上，便秘可分为功能性

便秘、器质性便秘和药物性便秘三类。按照病程，可分为急性便秘和慢性便秘（通常便秘时间 ≥ 6 个月）。便秘类型不同，治疗方法不同。

2.便秘用药

（1）对于轻、中度便秘，可选择容积性泻药或渗透性泻药，疗程一般为2~4周，如聚卡波非钙片、聚乙二醇4000散、乳果糖口服液等。

（2）对于粪便干硬或嵌塞、排便费力的患者，可选用润滑性泻药，如开塞露、甘油灌肠剂等。

（3）对于病情严重的患者，可适量、临时性地选用刺激性泻药，如比沙可啶肠溶片等或合用灌肠剂或栓剂。

（4）对于顽固性便秘或常规使用泻剂无效的患者，可尝试促分泌药、促动力药，如普芦卡必利和利那洛肽等。

（5）通过补充益生菌制剂来改善便秘，如双歧杆菌、乳杆菌、枯草杆菌等。益生菌制剂可以调节肠道菌群失衡，促进肠道蠕动和胃

肠动力恢复,从而改善便秘症状,可作为慢性便秘的长期辅助用药。

值得注意的是,以上药物在适用人群和用药疗程方面都有严格的限制,患者须按照说明书要求或遵医嘱使用。比如,在适用人群上,比沙可啶禁用于6岁以下儿童、孕妇、急腹症及炎症性肠病患者;聚卡波非钙禁用于急性腹部疾病、高钙血症、肾结石、肾功能不全患者;利那洛肽和普芦卡必利禁用于孕妇、哺乳期女性;此外,利那洛肽也不建议18岁以下人群服用。在用药疗程上,长期大剂量服用乳果糖口服液容易出现腹泻,引起电解质紊乱;比沙可啶久服用可致结肠黑变病,均建议短期、间断服用。聚卡波非钙用药疗程一般不超过2周;利那洛肽和普芦卡必利治疗4周后无效,需要重新评估继续治疗是否有益。

二、按照中医理论

1.便秘分型

根据中医辨证,便秘可以分为虚型便秘、实型便秘和虚实夹杂型便秘三种。其中,实证以实热便秘和气滞便秘为主;虚证以气虚便秘和阴虚便秘为主;另外,虚实夹杂的情况也多见。

2.便秘用药

先说实证。实热便秘是由于机体胃肠积热而引起,治疗上应当清热泻火,多用苦寒泻下类的药物,如大黄、决明子、番泻叶等,中成药有通便宁片、通便清火丸、复方芦荟胶囊、比拜克胶囊、消积通便胶囊、舒秘胶囊、一清胶囊等。需要注意的是,此类药物多含有蒽醌类物质,长时间服用会导致结肠黑变

病,进而引发结肠癌变。因此,中药可不像前面大妈说的“纯天然、无公害”,不可滥用。气滞便秘是由于机体气机不畅而引起,治疗上应当行气导滞,多用木香、枳实、厚朴等行气导滞类的药物,中成药有槟榔四消片、四磨汤口服液、麻仁胶囊、麻仁润肠丸、麻仁滋脾丸等。

再说虚证。为了更好地理解虚型便秘,我们举例说明:如果把虚型便秘比作行驶在水中的船,那么气虚便秘就像船没有了船桨,无力前进,而阴虚便秘就像水太浅,船搁浅了走不动。治疗上,气虚便秘当补气健脾,多用黄芪、白术、党参等药物,中成药有复方益气通便颗粒、锁阳口服液、人参养荣膏等;阴虚便秘当滋阴润肠,多用玉竹、玄参、麦冬、黄精、当归等药物,中成药有锁阳口服液、当归片、桑葚膏、芪蓉润肠口服液、黄精养阴糖浆、增液口服液等。

除此之外,临床中虚实夹杂便秘也多见,特别是老年性便秘、久病卧床类便秘、孕妇便秘以及习惯性便秘等,治疗时要兼顾虚实。中成药有通便胶囊、便通胶囊、芪黄通便软胶囊、苁蓉通便口服液、六味能消胶囊、麻仁润肠丸等。

总之,在便秘的治疗上,要符



合“急则治其标,缓则致其本”的治疗思路。临时缓解便秘症状,可选用清热泻火和行气导滞药,便通则停;而反复发作的习惯性便秘,则应多考虑虚实夹杂,体虚之人要考虑虚型便秘。在用药疗程上,一般来讲,实证便秘疗程为1~2周;虚型及虚实夹杂型便秘疗程为2~4周。同时,健康的生活方式和均衡的饮食习惯对便秘的改善也具有重要意义。

整个分析下来,由于大爷带来的药丸为国外代购药品,无更多的药品信息,药品的成分以及不良反应也无法准确评估,最终在药师的建议下,大爷找医生诊疗重新开具相应的药物。

药师有话讲

如何才能实现排便自由?药师有话讲:便秘要根据个人情况合理选用品,忌信他人经验,更不可服用来历不明药品或滥用泻药;服药时谨遵医嘱,按疗程用药,切忌长时间服药,有问题请咨询医生或药师。

