

儿童便秘, 如何科学用药

文 / 北京善方医院 马丽娜



儿童便秘是较为常见的健康问题,不仅会影响孩子的身体健康,还可能对他们的心理健康产生负面影响。本文将为家长详细分析儿童便秘的常见误区、诱发原因、科学用药方法以及需要就医的情况,帮助家长妥善应对孩子的便秘难题。

一、儿童便秘的常见误区

误区1: 每天排便才正常, 否则就是便秘

不少家长认为孩子每天都应该排便, 否则就是便秘。实际上, 排便频率存在个体差异。只要孩子排便时不费力, 大便不干硬或呈颗粒状, 且没有因排便难受而

哭闹, 就不一定是便秘。

误区2: 担心使用开塞露成瘾而拒绝使用

开塞露是缓解便秘的常用药物, 然而有些家长担忧孩子使用后会产生药物依赖, 所以拒绝给孩子使用。事实上, 在医生指导下偶尔使用开塞露是较为安全且有效的, 家长无需过度担忧。

误区3: 治疗慢性便秘见效就停药

慢性便秘的治疗周期通常为2周至6个月, 有些孩子甚至需要持续治疗更长时间。若家长看到孩子的便秘症状稍有好转就过早停药或减少剂量, 很可能导致治疗功亏一篑。

二、儿童便秘的常见诱因

1. 饮食结构改变

儿童便秘常发生在饮食过渡阶段，如添加辅食或者刚入幼儿园时。若此时膳食纤维和水分摄入不足，极易引发便秘。

2. 忍便不排

孩子可能因不适应新环境、害羞等原因出现憋便不排的情况。这会使粪便在肠道中滞留时间过长，水分被过度吸收，导致大便干硬难排。

3. 食物纤维素摄入不足

若孩子日常饮食中缺乏蔬菜、水果等富含纤维素的食物，同样容易导致便秘。

4. 牛奶摄入过量

过多饮用牛奶可能会加重胃肠道消化负担，使孩子产生较强的饱腹感，从而减少其他高纤维食物和水分的摄入，最终诱发便秘。

三、儿童便秘后如何科学用药

1. 无需用药的情形

(1) 婴儿期的急性便秘

多数情况下，婴儿期出现急性便秘是由于饮食结构变动。这可能是正常的生理现象，不需要特别处理，也无需用药。对于6个月以上已经开始添加辅食的婴儿，家长可给孩子喂食南瓜、胡萝卜、西蓝花等富含膳食纤维的食物，遵循膳食指南，保障孩子营养均衡。

(2) 可通过调整饮食和生活方式来改善的便秘

若1岁以上儿童出现大便干硬、排便费力，但无疼痛、憋便、出血或肛裂等情况，家长可尝试调整饮食，减少孩子的乳制品摄入量，让孩子多食用一些新鲜的蔬菜（如豌豆、菠菜等）和水果（如火龙果、草莓等），促进肠道蠕动，有助于预防和缓解便秘。与此同时，帮助孩子养成良好的生活习惯，如多喝水、多运动、定时排便等，可以有效改善便秘症状。

2. 建议用药的情形

(1) 短期内饮食与生活方式调整无效

倘若孩子的便秘问题在短期内通过调整饮食结构和改变生活方式仍无法得到改善，此时可以进行药物治疗。但药物治疗务必在医生或药师的专业指导下进行，切不可自行随意用药。

(2) 慢性便秘患儿

此类患儿需要长期接受药物治疗，有助于帮助他们建立规律的排便习惯。在用药期间，家长应该密切关注孩子的症状变化，并定期带孩子复诊，根据医生的建议适时调整治疗方案。

3. 儿童可以使用的药物

(1) 开塞露

开塞露的主要成分是甘油，属于润滑性泻药。儿童推荐剂量为每次10 mL。优点是起效迅速，能快速缓解排便困难；缺点是对宝宝肠道的刺激性相对较大，孩子可能会感觉不适。开塞露仅作为短期应急使用，特别是在大便嵌塞、排便疼痛剧烈等急性情况下。但不建议长期频繁使用，以免产生生理性依赖。

(2) 乳果糖

乳果糖进入肠道后，会渗透性地保留水分，软化粪便，刺激肠道蠕动，从而促进排便。它不会被身体吸收，安全性较高，适合儿童使用。不同年龄段儿童的使用剂量有所不同，可按照说明书推荐剂量使用。乳果糖既可以直接口服，也可以添加到果汁、水、奶中一同饮用。在服药期间，必须确保孩子摄入足够的液体。

(3) 聚乙二醇

聚乙二醇是治疗儿童慢性便秘的一线药物，其安全性良好。它能够与水分子结合，将水分保留在结肠内，从而软化粪便，促进排便。常见的不良反应为腹痛、腹胀、腹泻和恶心，多数为轻微反应，可在专业医生指导下尝试减量或停药。



4. 不推荐儿童使用的药物

(1) 比沙可啶

长期使用比沙可啶不仅可能导致药物依赖性,还可能引发腹部痉挛、疼痛等不良反应。因此,比沙可啶不适用于儿童。

(2) 番泻叶

番泻叶是一种刺激性泻药,不建议用于儿童。家长务必警惕药品广告宣传,避免给孩子使用含番泻叶的药品或保健品。

四、需要就医的情况

1. 小于4个月的宝宝发生便秘

小月龄宝宝便秘发生概率通常相对较低,因此一旦出现便秘,必须排查是否存在器质性病变,如先天性巨结肠等。家长应该及时带孩子前往医院进行详细检查,以便尽早开展治疗。

2. 反复便秘,经饮食调整与药物治疗后仍无法缓解

遇见这种情况,家长需要寻求专业医生的指导,及时调整药物剂量,优化饮食干预措施,排查是否存在肠

道菌群失调、内分泌疾病等其他潜在健康问题,同时定期复查。

3. 出现严重疼痛、肛裂等症状

当孩子便秘并伴有严重疼痛和肛裂时,家长应该尽快带孩子就医。医生会根据病情严重程度调整药物剂量和种类,并设计综合治疗方案。

4. 粪便带血

粪便带血有可能是肛裂所致,也可能是其他肠道器质性病变的外在表现,如肠息肉、炎症性肠病等。如果家长发现孩子粪便带血,应立即带孩子前往医院就诊。医生会进行详细检查,查明出血原因,并采取针对性治疗措施。

家长应正确认识儿童便秘误区,了解诱因,掌握科学用药方法及就医时机,从而帮助孩子应对便秘。同时,积极调整饮食结构,帮助孩子建立良好的生活习惯,也有助于预防和改善便秘。如果家长仍然心存疑虑,建议向专业医生或药师咨询。希望每个孩子都能够摆脱便秘的困扰,拥有健康的身体和愉悦的心情。

药物与人

