



儿童便秘“不丝滑”，科学应对有妙招

文 / 北京大学人民医院青岛医院/青岛大学附属妇女儿童医院 梁梅



梁梅 主管药师, 执业药师。
毕业于青岛大学药学专业本科。
始终坚持以患者为中心, 不断提高自己的业务技能, 为患者的用药安全保驾护航。

儿童便秘是一种常见病症, 主要表现为排便费力、排便不尽、大便干结、排便次数减少(通常指48~72小时内未排便)。面对儿童便秘, 很多家长病急乱投医, 反而可能适得其反。其实, 儿童便秘并不可怕, 只要找准原因, 科学应对, 就能帮助儿童解决便秘难题。

一、儿童便秘的病因

儿童便秘是一个比较常见的问题, 可能由多种因素引起。

首先, 饮食习惯是影响儿童便秘的一个重要因素。儿童偏食肉类、少吃或不吃蔬菜和水果, 都会导致膳食纤维摄入量不足, 从而引发便秘。

其次, 生活环境和生活习惯也可能对儿童的排便产生影响。频繁更换生活环境或生活状态不稳定, 容易导致儿童生活作息不规律, 难以养成良好的排便习惯。另外, 儿童因贪玩而长时间憋便, 也可能成为便秘的诱因。

此外, 一些疾病和生理异常情况也可能导致儿童便秘, 例如先天性肌无力、肛裂、肛门狭窄等。

二、儿童便秘的危害

(1) 患儿不能规律排便, 食物残渣会在体内停留, 致使胃肠蠕动速度减慢, 容易出现腹胀、食欲缺乏等症状, 影响儿童生长发育。

(2) 大便长期无法排出体外, 容易造成肠道损伤, 引发直肠相关疾病, 给儿童带来生理及心理上的痛苦。

(3) 长期排便不规律, 体内大量毒素蓄积, 可破坏免疫系统, 导致儿童抵抗力下降, 容易生病。

(4) 儿童长期便秘可能会引发一系列心理行为问题, 如注意力不集中、缺乏耐性、性情急躁、性格内向等。

三、儿童便秘的药物治疗

1. 西药

(1) 润滑性泻药

通过促进胃肠蠕动和软化大便, 使大便更容易排

出,从而改善儿童便秘的症状。临床上常用的润滑性泻药有开塞露。

【用法用量】拔去外帽,涂以油脂少许,缓慢插入肛门,然后将药液挤入直肠内。儿童一次用量为0.5支。

【注意事项】注药导管的开口应光滑,以免擦伤肛门或直肠。不建议长期使用,因为长期使用容易产生依赖性。

(2) 容积性泻药

口服后在肠道内很少被吸收,通过增加肠内容积来促进肠道推进性蠕动,产生导泻作用。临床上常用的容积性泻药有乳果糖口服溶液。

【用法用量】7~14岁儿童起始剂量每日15 mL,维持剂量每日10~15 mL;1~6岁儿童起始剂量每日5~10 mL,维持剂量每日5~10 mL;婴儿起始剂量每日5 mL,维持剂量每日5 mL。

【注意事项】胃肠道梗阻、急性腹痛患者禁用;与其他导泻剂同时使用时禁用;消化道穿孔或存在消化道穿孔风险的患者禁用,例如患有急性炎症性肠病(如溃疡性结肠炎、克罗恩病)的患者;半乳糖或果糖不耐受、乳糖酶缺乏、半乳糖血症或葡萄糖-半乳糖吸收不良症患者禁用。

2. 中成药

(1) 消积导滞类中成药

具有消食化积、行气导滞、泻下通便等功效,主要用于治疗小儿功能性便秘中的食积化火证、气滞证等。临床上常用的此类药物有四磨汤口服液。

【用法用量】口服。新生儿一次3~5 mL,一日3次,疗程2天;幼儿一次10 mL,一日3次,疗程3~5天。

【注意事项】药液如有微量沉淀,属正常情况,可摇匀后服用,以保证疗效;冬天服用时,可将药瓶置于温水中加温5~8分钟后服用。

(2) 清热泻下类中成药

以清热泻下为主要功效,常兼具行气导滞、软坚散结或润肠通便等功效,主要用于治疗小儿功能性便秘中的燥热内结证、阳明腑实证等,也常用于急性热病过程中的小儿便秘。临床上常用的此类药物有麻仁丸。

【用法用量】口服。小蜜丸每次9 g,每日1~2次。

【注意事项】不宜在服药期间同时服用滋补性中药;服药3天症状无缓解,应去医院就诊。

(3) 润肠通便类中成药

多由补血、益阴、生津、润肠类中药组成,具有滋阴养血、润肠通便的功效,也常与行气、滋阴、清热类中药配伍组方,用于治疗小儿功能性便秘中的阴虚肠燥证、津亏肠燥证、血虚肠燥证等。临床上常用的此类药物有小儿秘通口服液。

【用法用量】口服。3岁以下儿童,每次1支(10 mL);3~8岁,每次2支(20 mL);8岁以上儿童,每次2至3支(20~30 mL)。每日2~3次,7天为一个疗程。

【注意事项】如有沉淀,请摇匀后服用;忌食辛辣、生冷、油腻食物;婴儿及糖尿病患儿应在医生和药师指导下服用。

(4) 益气运脾类中成药

具有益气健脾、行气运脾、消积导滞的功效,主要用于治疗小儿功能性便秘中的脾胃气虚证、脾虚夹滞证等。临床上常用的此类药物有小儿健脾化积口服液。

【用法用量】口服。1~7岁儿童,每次10 mL,每日2次;8~14岁儿童,每次10 mL,每日3次。连服2周。

【注意事项】感冒发热慎用;服药期间忌食冰冷、油腻食物。

以上所有药物应在医生的指导下使用。同时,如果儿童的便秘症状持续或加重,建议及时就医。

预防儿童便秘的几点建议

(1) 多喝水: 缺水易导致大便燥结,多饮水可使粪便松软,有助于排便。

(2) 多吃水果蔬菜: 果蔬中富含粗纤维,能润肠通便。

(3) 多运动: 运动有助于肠道的蠕动。同时,运动后要适当补水,有利于缓解便秘症状。

(4) 养成良好的排便习惯: 3~7岁儿童排便反射功能不成熟,家长可在晨起、早饭后或睡前提醒孩子按时上厕所,长期坚持便会养成按时排便的好习惯。

