



## 教您科学解“秘”

■ 陈 灵(云南省中医医院临床药理研究中心)

是一种消化系统症状,有可能是其他疾病出现的伴发症状,如多种肠道疾病、内分泌和代谢性疾病和神经系统疾病都可以出现便秘症状。

自行购药、服药在缓解便秘症状的同时,会掩盖原发疾病,导致延误原发疾病治疗。所以便秘的正确处理方式是,在明确诱因和诊断的前提下进行药物治疗,特别是对于年龄大于40岁的便秘患者,便秘的同时出现便血(或粪便潜血试验阳性)、贫血、消瘦、明显腹痛、腹部包块等伴发症状,应及时就医,以排除肠道恶性疾病。

如果便秘经过4~8周的基础治疗无效,可酌情选用相应药物治疗,选用原则为根据病情轻重及便秘类型选择药物。理想的服药状态应该是在医生或药师的专业建议及指导下服用药物,而不是自行购药服用。

### ◆ 日常生活中有哪些注意事项

对于长期服用药物的便秘患者,除了选择合适的治疗药物外,还应注意养成良好的生活、饮食习惯,主要是生活方式调整,如合理膳食、多饮水、运动、建立良好的排便习惯等。

1. 均衡膳食:多样化、科学搭配饮食,可适当增加纤维素(25~35克/天)和水分(1.5~2升/天)摄入量。

2. 适度运动:尤其对久病卧床、运动少的老年患者更有益。

3. 养成排便习惯:结肠活动在晨醒和餐后最为活跃,建议患者在晨起或餐后2小时内尝试排便,排便时集中注意力,减少外界因素干扰,排便时读书看报玩手机等都是分散注意力的不良排便习惯;每次排便时间不宜过长,一般推荐小于10分钟/次。

长期依赖药物排便的患者,应通过生活、饮食习惯调整或者寻求专科医师帮助,尽早摆脱药物,恢复正常的排便习惯。🏠

对便秘患者来说,排便是个“力气活”,从蹲下那一刻起,就知道这将是一场硬仗。便秘不仅对患者健康造成一定程度的损伤,对患者的生活质量亦会造成负面影响。那么,什么是便秘?便秘都需要使用药物治疗吗?这篇小文教您如何科学解“秘”。

### ◆ 什么是便秘

便秘是一组临床症状的组合,表现为排便困难和(或)排便次数减少、粪便干硬。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;排便次数减少是指每周排便小于3次。如果上述症状持续时间超过6个月,则称为慢性便秘。随着生活节奏加快、饮食结构改变和社会心理因素影响,便秘患病率呈上升趋势。

### ◆ 常见诱因有哪些

1. 高纤维素食物、水分摄入不足,可增加便秘发生的可能性。

2. 生活节奏加快、工作环境改变、精神心理因素(如抑郁、焦虑等)导致。

3. 滥用或不合理服用泻药可加重便秘。

4. 低体重指数、女性、人口密集区生活者更易发生便秘。

### ◆ 什么时候需药物治疗

便秘在人群中的发生率较高,但在生活中却常被忽视,许多患者常常去药店买点泻药自行解决。实际上这种行为存在很大风险,因为便秘只