



# 身体周刊



扫码看更多内容  
A11-12

齐鲁晚报  
2021年9月26日  
星期日

医学、健康、服务、科普

□ 美编：陈继玮  
□ 策划：陈继玮  
□ 组版：颜莉  
□ 编辑：于梅君

### 壹点问医

“孩子便秘，老是拉干硬的羊粪球，怎么办？”“孩子大便很费劲，有时都憋得哭，有什么好办法？”在济南一个社区的母婴微信群里，经常有妈妈焦虑地询问。为此，本期“壹点问医”我们请儿科医生谈谈儿童便秘的解决办法。

#### “合格”便便培养计划

1. 足够的 2. 丰富的 3. 健康的

#### 第一关 食物大作战

早晨香蕉	+	加蜂蜜水
红薯和花生	+	煮熟做成红
薯花生酱	+	将绿色菜煮
熟，剥成泥		

#### 第二关 生活好习惯

跑步 跳绳 游泳

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 陈晓丽

## 城市儿童便秘发生率为19.8%

流行病学调查数据显示，城市儿童便秘发生率比农村儿童高，我国城市儿童便秘发生率为19.8%，也就是说，大约1/5的孩子受便秘的困扰，如何规律排便，成为很多孩子的“必修课”。

“便秘是一种症状，表现为排便困难和(或)排便次数减少(每周少于3次)，排便困难，包括排便费力、排便不尽感、肛门直肠堵塞感、排便费时和需要辅助排便。”济南市第一人民医院儿科主治医师张红燕解释。

张红燕介绍，根据病因，便秘可分为三类：功能性、器质性和药物性。其中，器质性便秘是因为自身脏器病变引起的，如先天性巨结肠、肛裂、肛门狭窄等，需要接受专业治疗。药物性便秘的患儿，也需要专业医生处理。本期壹点问医生主要关注功能性便秘。

根据《中国慢性便秘诊疗指南》，功能性便秘的诊断标准主要有以下几种：每周排便次数少于3次；有排便疼痛和费力史；需手法操作排便史；有大量粪便滞留史；排便为干粪球或硬粪；不用泻剂很少稀便。

“便秘病程≥3个月，排除肠易激综合征所致，且近3个月有以上6项症状的2项或2项以上，即可诊断为功能性便秘。”张红燕表示，家长可根据自家孩子的情况初步判断。

## 睡眠不规律也能引起便秘

“不合理饮食是引起儿童便秘的主要原因。”张红燕解释，儿童本来食量小，脾胃虚弱，很多便秘的孩子还有挑食或厌食的习惯，容易导致肠道菌群失调，加重便秘。同时，现在家庭餐桌食物中粗纤维含量少，对肠道刺激不够，肠蠕动慢，经过消化后，食物残渣少，大便量

少，不能引起有效的排便反应。

睡眠不规律也是引起便秘的原因之一。“现代生活娱乐方式丰富，晚睡的孩子比较多，儿童缺乏规律睡眠，尤其是夜晚不睡，白天多睡者，最易发生便秘。”张红燕介绍，由于贪玩、不喜欢便便的感觉、生活环境改变等，有便意后不去排便，是很多儿童经常发生的事，而憋大便会进一步加重便秘。有研究表明，不能定时排便者(尤其晨起不排便)，也会发生便秘。

粪便积于肠道，会再次发酵，产生大量有毒物质，对身体产生不良影响。张红燕介绍，孩子往往表现为厌食、口臭、腹痛、腹胀、头痛、嗜睡、反应迟钝、注意力不集中等。

“经常性便秘，肠道消化和吸收功能减弱，生长所需的营养成分不能得到有效摄取和补充，孩子的成长发育会受到影响。”张红燕说，如果孩子经常性便秘，又没有明确表达不适，有时不能引起家长重视，孩子会变得缺乏耐性、不爱说话、不爱交朋友。因此，便秘不仅影响孩子体格发育，也会影响智力发育，甚至影响社交能力。

## 清火类药物不建议长期使用

有家长认为，孩子便秘是因为“上火”，给孩子吃些清火类药物就行。对此，张红燕表示，清火类药物一般都是用时有效果，停药后，便秘往往就会复发。长期用清火类药物，会导致儿童内环境失调，不建议长期使用。

张红燕提醒，应对儿童便秘，家长应从便秘的原因入手，为孩子调理饮食，改变排便习惯等，不能只看一时的短期效果。

首先，要保证饮食多样化，让孩子多吃水果、蔬菜等富含粗纤维的食品。熟香蕉、火龙果、西梅、瓜类、胡萝卜、绿叶菜、竹笋、薯类、玉米、蜂蜜、黑芝麻、木耳、粗粮及全麦食物等可以适当多吃。

煎炸食品(炸鸡、炸薯条等)、油腻食物(猪蹄、肥肉等)、糯米制品(粽子、糍粑、汤圆、年糕等)最好少吃，甚至不吃。同时，注意补充水分，

每天起床后和每次餐前半小时喝一小杯水，可起到润肠通便作用。

## 对便秘孩子进行排便训练

“便秘的孩子，排便规律需要重新培养，强化训练，形成条件反射。”张红燕提醒，排便训练一定要在清除肠道积便、解除嵌塞干便后进行，排便时无痛苦是排便训练的关键，解除嵌塞干便，可以使用开塞露。

排便训练主要借助胃结肠反射的餐后反应，学龄前儿童可以选择每天晨起饮水或早餐后半小时，学龄期儿童可以安排在每天晚餐后半小时进行。

“家长要告诉孩子排便训练的意义，尽量争取其配合。”张红燕介绍，坐便器高度要适宜，使儿童双膝水平高于臀部，双脚着地以使用力，每次坐便盆5-10分钟。

家长可以参照布里斯托大便分类，记录排便情况，包括排便频率、便量、粪便的性状、费力程度、每次排便用时、是否辅助排便等，动态观察改善情况。

## 可口服益生菌并经常按摩腹部

“加强体育锻炼、改变静态生活方式，增加户外活动，既能提高儿童身体素质，减少生病机会，也能增强肠道蠕动，有利于排便。”张红燕说。

“研究发现，便秘和肠道菌群有很大关系，补充到肠道的益生菌可大量繁殖，抑制有害菌生长，维持肠道生态平衡，提高粪便中水分含量。”张红燕表示，对于便秘儿童，家长可以在医生指导下，给孩子口服益生菌。

此外，按摩腹部、推拿，使用蜂蜜栓的办法也可以尝试。按摩腹部方法如下：成人用手掌按顺时针方向按摩孩子的腹部，每天1-2次，每次3分钟。

“便秘是个麻烦事，很多方法的实施需要家长督促，孩子配合，一定要有耐心，着急反而会适得其反。”张红燕提醒。

## 医探007

由于外用药物能直接与皮肤接触，吸收好、作用快，部分皮肤病仅使用外用药物即可治愈。那么，涂抹药膏的时候，挤出多少才算合适呢？

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

# 药膏涂多少合适？使用指南请查收

“药膏用量，推荐使用指尖单位(FTU)。”山东省皮肤病医院皮肤科护士王伟告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者，指尖单位是一个简单、个性化的计量方法，显示一处皮损需要使用的乳膏或软膏剂量。

“一指尖单位，是指药物挤出后，从食指指尖覆盖到第一指间关节的软膏或乳膏的量，相当于一克软膏剂量。一指尖单位足以涂满体表两个手掌大小的面积。”王伟说，两个指尖单位，足够涂抹四个手掌大小的皮肤。

对于外用药物使用，王伟还提醒了一些注意事项：

1.正确掌握使用方法。用药前，应先去除鳞屑及结痂，以促进药物吸收；软膏、乳膏外用后应多加揉擦；对局限的苔藓化肥厚皮损可采用封包疗法，以促进药物吸收，提高疗效。

2.患者用药前应详细了解药物的用法，如湿敷的操作方法，纱布的厚度，用药范围不能超过体表面积的三分之一，注意保暖，防止受凉等；易致敏、刺激性强的药物，应从低浓度开始逐渐递增，如维A酸类制剂，应从低浓度、小面积开始，逐步递增至高浓度、大面积。

3.用药要考虑患者年龄、性别、皮损部位，如儿童不宜使用强作用的糖皮质激素制剂；皮肤褶皱及黏膜部位不应使用高浓度、有刺激作用的药物。

4.部分用药可能有刺激症状，用药部位一旦出现红肿、破溃、渗出、刺痛等反应，应立即停药，寻求医生帮助。

5.两种以上药物同时涂抹时，应先涂水剂，再涂膏剂；若两种均为膏剂，则应先涂激素类外用药。



一指尖单位

## 外用药物剂型分类

剂型	作用
溶液	清洁、收敛、减轻充血水肿、清除分泌物和痂皮的作用
洗剂	收敛、止痒、保护的作用
软膏	软化痂皮、去除鳞屑、保护创面的作用
擦剂	抗炎、杀菌、止痒的作用
霜剂	止痒、杀菌、抗过敏的作用
油剂	清洁、滋润、抗炎、止痒的作用