

记者 陈晓丽

## 孕激素、胎儿压迫、负面情绪等都是便秘诱因

“便秘可以是排便次数明显减少，每2-3天或更长时间一次，无规律，常伴有排便困难的病理现象。”济南市妇幼保健院药剂科主任李国辉介绍，孕期便秘受多种因素影响。

怀孕期间，黄体酮升高对维持正常的孕程起到至关重要的作用，同时也会引起肠道肌肉松弛，使肠道蠕动减少。此外，雌激素、孕激素水平升高，还会引起醛固酮激素分泌增加，对结肠内的水吸收增加，致使大便干结。

“随着孕周增大，宝宝在肚子里日益成长，致使子宫压迫直肠，使孕妈腹壁肌肉力量减弱，腹压减小，也会导致便秘。”李国辉表示。

专家做过相关实验发现，肠胃蠕动能力和人的潜意识有关，如果长期处于焦虑、失落、难过、愤怒等负面情绪下，肠胃蠕动也会受限，肠道容易发生痉挛，从而将排泄物滞留在肠道内。

“孕妇情绪波动本来就比较大，出现便秘的可能性也更高。”李国辉表示。

## 孕期不易过度进补，尤其是钙和铁元素

饮食是影响排便的重要因素。很多孕妈妈认为，“一人吃，两人补”，导致饮食失衡，膳食纤维摄入不足。再加上孕后身体会出现各种不适，躺卧时间较多，缺乏运动，导致肠道蠕动缓慢，食物难以消化吸收。

还有些孕妈妈特别注重补充各种营养元素，宁愿多吃，绝不少吃，唯恐营养摄入不足，影响宝宝发育。

“其实有些元素摄入太多对身体不好，比如钙、铁。孕妇摄入含钙物质过多，身体难以完全吸收，剩余的钙元素就会和肠道里其他食物残渣结合，形成不易溶解的硬物质，致使大便干结，排便不畅。”李国辉解释。

为预防贫血，大多数孕妈妈会在孕期服用铁剂。李国辉表示：“服用过多铁剂，会使肠细胞分泌的胃动素水平下降，引起胃肠蠕动减弱，导致便秘。”

## 摄入膳食纤维较多的食物后，一定要多喝水

日常生活中，孕妈妈养成良好的生活习惯，有助于减少便秘。

“建议孕妇每天饮水1.5-2.0升，以保证身体正常循环和代谢，包括牛奶、豆浆、蜂蜜水、淡茶水等。”李国辉介绍，每天早上起床后，可以喝一杯温开水，一方面补充夜

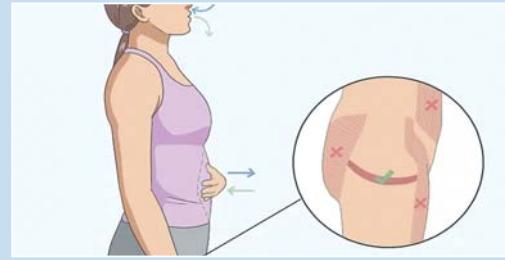
## 壹点问医

# 如何赶走孕期「不畅」

孕妈便秘禁用开塞露、蓖麻油

孕妈妈经常被孕期不适搞得焦头烂额，便秘便是其中之一。据报道，孕产妇便秘患病率在11%-38%。专家建议，孕妈妈除了注意饮食，还可以经常做凯格尔运动(骨盆运动)来强化盆底肌。

### 凯格尔运动怎么做



1. 排空尿液，放松肌肉。



2. 取平卧位，双腿弯曲。



3. 吸气时收缩耻骨和尾骨之间的盆底肌群，由外向内、由下往上收紧提升，持续5-10秒，呼气时肌肉慢慢放松，感受到盆底肌下降和伸展，停留数秒，即为一次完整动作。

4. 每天三次，每次做15—30分钟。



晚流失的水分，另一方面有助于保持肠道畅通，预防和缓解便秘。

如果孕期发生便秘，建议增加植物纤维较多的谷物，适量食用杂粮，如糙米、山芋、绿豆、薯类、玉米、燕麦等。多吃各种新鲜瓜果和蔬菜，尤其是香蕉、梨、苹果、黄瓜、白

菜、芹菜、丝瓜等；适当吃一些富含油脂类的干果，如松子、芝麻、核桃仁、花生等。

李国辉提醒：“摄入膳食纤维比较多的食物后，一定要多喝水。因为膳食纤维在肠道内会吸收水分，如果肠道内缺水，会影响膳食纤维发挥功能，加重便秘”。

值得注意的是，在治疗便秘期间，要注意少吃肉类和动物内脏等高蛋白、高胆固醇食物，少吃辛辣刺激性食物等。

## 不要坐在马桶上玩手机，养成科学排便习惯

很多人都有在卫生间玩手机或看书的习惯。在马桶上一坐就是半天，甚至忘了“正事”，最后便意全无。

还有很多孕妈妈对便秘很恐惧，尤其是孕前就有便秘经历的人，往往有意识地减少排便次数，殊不知，这样只会导致便秘更加严重。

“每天排便时间要固定，帮助肠道养成好的排便习惯。”李国辉表示，有两个推荐的时间，一是晨起直立性排便反射，其次是早餐后胃肠排便反射，这两个时间，身体本来就有生理性的排便感，更容易帮助习惯的养成。

“感到有便意时，千万不要憋，憋着憋着，便意可能就没了。”李国辉表示，如果几天都没有便意，可以选在早上5-7点钟，喝一杯温水，然后在马桶上坐十分钟，让大脑给肠道传递排便的信号。

此外，孕早期和孕中期适当运动，能够减轻便秘症状，在无特殊情况下，一般建议孕妇采用散步、慢走等运动方式，可改善肠道功能。也建议做凯格尔运动(骨盆运动)来帮助强化盆底肌，肌肉有了力量，更有助于排便。

## 禁用开塞露、蓖麻油等，用药要遵医嘱

“当调整饮食和生活方式都不能很好地缓解便秘时，通常会考虑药物干预。”李国辉表示，如果孕妇便秘比较严重，或者一直无法缓解，建议及时就诊，切记不能随意、盲目地用药，否则可能威胁胎儿健康，甚至导致流产。

缓解便秘的药物有不同类型，需要专业医生根据孕妇具体情况判断用药，包括容积性泻药、渗透性泻药、润滑性泻药等。

口服乳果糖是目前国内指南推荐且临床最常用的孕产期通便药，属于液渗透性泻药。

“乳果糖可显著改善肠蠕动功能、大便性状，在体内不被吸收入血，不影响营养吸收，不影响胎儿发育，不影响哺乳。”李国辉介绍，乳果糖不会引起血糖波动，就算是有妊娠期糖尿病的孕妇，也可以使用。对于乳糖不耐受的人群，乳果糖同样适用。

润滑性泻药包括多库酯钠等，作用较温和，起效慢，有可能引起恶心、胃痉挛，一般只是短期应用于孕产妇。

“妊娠期女性禁用开塞露、蓖麻油等润滑类泻药。”李国辉提醒，孕妈妈一定不要自行到药店购买使用，使用任何药物前，都要咨询专业医生，以避免不良后果。

# 寒假过完了，快点帮孩子“收收心”

## 心灵驿站

记者 刘通 通讯员 李加鹤

逛商场、看电影、与朋友相聚……春节假期，多数“打工仔”玩得挺爽。随着假期结束，很多人会出现莫名的失落与感伤，甚至出现厌食、呕吐、腹泻、失眠、头晕等躯体症状。

对此，山东省精神卫生中心临床心理一科副主任王丽娜表示，这类情况多半属于“假期综合征”，假期综合征并非成年人的专利，儿童青少年在寒假结束后，往往也会出现类似症状。

假期综合征的发生，主要是由于人们平时在工作、学习过程中长时间承受压力，处于相对紧张状态，假期里突然放松，无法规律作息，同时过量进食，以至于引发一系列躯体与心理症状。

王丽娜介绍，假期综合征主要表现在以下方面：

消化系统，包括厌食、恶心、呕吐、腹泻、便秘等，主要是由假期时暴饮暴食、饮食规律紊乱或不健康所致；

神经系统，包括失眠、精神萎靡、注意力不集中，主要是因睡眠不规律，过度熬夜导致植物神经功能紊乱；

循环系统，部分人群由于假期外出游玩、上网玩游戏等，身体难以充分休息，导致过度疲劳，会

出现大脑供氧消耗过多，出现头晕、头胀等症状。

除躯体症状外，假期综合征人群还会普遍出现抑郁与焦虑情绪。“部分人群由于假期过于放松，节后不能适应现有的工作节奏，导致效率下降、精神紧绷，从而出现焦虑、烦躁、恐慌等表现。”

如何克服假期综合征？王丽娜提出四点建议。

成年人群体，首先要规律睡眠，合理安排起居，早睡早起。规律而充足的睡眠，可以让身体充分休息，很大程度缓解生理上的不适感，尽快适应工作节奏。

其次要合理饮食，节日期间，大家往往吃得比较多，导致肠胃负担过重，这也会让人打

不起精神。长假后建议以清淡饮食为主，少食辛辣油腻，在均衡营养的同时，帮助受损肠胃恢复。

第三是调整心态，假期结束后的几天，不宜马上投入高强度工作，最好安排一个缓冲调整期，同时给自己一些心理暗示，告诉自己假期结束了，逐步找回正常状态。

最后要加强心理调节，如出现头昏脑涨、失眠多梦等情况，可采用按摩头部、散步闲逛、适量有氧运动、聆听舒缓音乐、读书阅报等方式减压。如果情况严重，经自行调节无法缓解的，应及时寻求专业医生帮助。

对学生来讲，假期除了尽量保持良好的睡眠规律、合理膳食

外，还需注意避免过度放松，以免节后开始学习时，出现难以集中注意力的情况。

临近开学时，家长可在四个方面帮助孩子调整：

一是让孩子静下来，尽量摆脱喧闹的环境，不要无休止地玩耍，在安静的氛围中，让孩子内心逐渐平静；

二是诱导孩子看感兴趣的短篇小说或好文章，把浮躁、分散的注意力聚拢起来；

三是陪伴孩子参加劳作，如折纸、剪纸、模型、绘画，抑或做几道作业习题，让思维活跃起来；

四是着手制定学习计划，让孩子更多关注与学习有关的事情，感受到一定的学习压力，帮助孩子更快地恢复学习状态。