

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

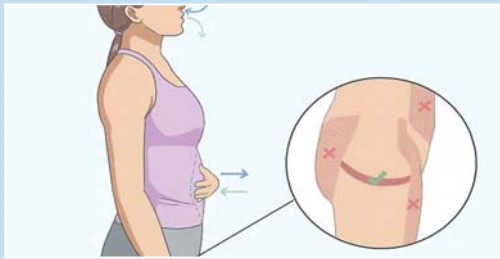
## 壹点问医

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。

# 如何赶走孕期「不畅」

孕妈便秘禁用开塞露、蓖麻油

### 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,建议增加膳食纤维较多的谷物,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,帮助肠道养成良好的排便习惯。”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外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妈,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”

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,以致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,很大程度上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。

## 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。