

# 别乱吃泻药！功能性便秘正确处理方式

苏晓娟

浙江萧山医院 311200

不少人受便秘问题困扰，存在排便费力、大便干结、排便间隔偏长、腹胀乏力等表现，常会自行购买泻药或通便茶饮用，想要快速缓解不适，这类方式虽然能短时间内顺畅排便，但是会埋下健康隐患。临床上大部分慢性便秘都属于功能性便秘，与肠道病变无关，不需要依赖药物干预，没有遵医嘱随意服用泻药，会损伤肠道正常功能，形成恶性循环。本文会对功能性便秘的相关知识做科学说明，帮助大家厘清常见的错误认知，避开各类调理误区，掌握安全合理的日常调理方法。

## 一、先搞懂：什么是功能性便秘？

便秘常被简单归为“上火”或肠胃不佳，医学上则分为器质性与功能性两类。器质性便秘由肠道息肉、炎症、肿瘤等病变引起，需治疗原发病。而占慢性便秘九成以上的是功能性便秘，肠道并无器质性病变，多因肠道蠕动减弱、排便习惯不良、饮食作息紊乱或情绪压力等导致。其典型表现为每周排便少于3次、大便干结、排便费力、有不尽感及肛门坠胀，症状持续三个月以上，多见于久坐、熬夜、饮食不规律、压力大的中青年。因无器质性病变，此类便秘通过调整生活方式多可明显改善，不必长期依赖药物。

## 二、乱吃泻药，正在慢慢毁掉你的肠道

现在市面上常见的通便药、排毒茶、清肠丸类产品，大多添加了大黄、番泻叶、芦荟这类刺激性泻剂，短时间服用确实能加快肠道蠕动速度，减轻便秘症状，可如果长期乱用会带来很多危害。长期服用这类产品，最突出的损伤是诱发肠道黑变病，让肠道黏膜出现色素沉积，表面粗糙颜色发黑，肠道蠕动能力会明显下降，肠道病变的发生风险也会升高。人体会对这类成分产生药物依赖，需要持续增加服用剂量才能达到效果，最后只要停用泻药就无法正常排便。乱用这类刺激性泻剂还会打破肠道内部的菌群平衡，对消化功能造成损伤，容易出现腹胀、消化不良、便秘和腹泻交替发作等问题。长期服用还会让体内的水分、电解质大量流失，使得人体出现低钾、乏力、心慌等情况，表面看是在“排毒”，实际上是在不断损耗肠道的正常功能，原本短期可恢复的功能性便秘，会发展成顽固的慢性问题。

## 三、找准根源：功能性便秘的四大诱因

功能性便秘多由不良生活习惯引发，想要彻底调理需找准根源、对症改善。饮食失衡是主要诱因，现代人饮食过于精细、膳食纤维摄入不足，加上饮水量不足 1500 毫升，易导致大便干结；三餐不规律、暴饮暴食或过度节食，也会打乱肠道消化节奏。长期久坐不动，会减慢腹部循环、降低肠道蠕动，使粪便滞留脱水变硬。此外，频繁憋便、如厕玩手机等不良习惯，会弱化肠道排便反射，引发排便困难、排便不尽。同时，长期熬夜、精神焦虑、压力过大，会通过脑肠轴干扰肠道功能，造成肠道蠕动紊乱、动力不足，这也是当代年轻人反复出现便秘的重要原因。

#### 四、功能性便秘的正确处理方式，科学又安全

##### 1. 饮食调理：补纤维、多喝水，养好肠道基础

膳食纤维是肠道的天然助推器，能够留存肠道内部的水分，软化粪便，刺激肠道产生蠕动反应。日常饮食要减少精制食物的摄入，做到粗细搭配，尽量多吃膳食纤维含量高的食物。粗粮类可挑选燕麦、糙米、玉米、红薯、藜麦等品类；日常食用的蔬菜可优先选芹菜、菠菜、西兰花、韭菜、菌菇类；通便效果较好的水果，可选择苹果、火龙果、西梅、猕猴桃等品种。每日需保证充足的饮水量，摄入量维持在 1500 至 2000 毫升，晨起空腹时喝一杯温开水，可快速激活肠道功能，软化堆积的宿便。浓茶、咖啡、碳酸饮料要尽量少喝，辛辣、干燥、油炸类食物需控制摄入量，防止肠道燥热情况加剧，避免便秘问题进一步加重。避免过度节食，保证基础的饮食摄入量，才能为肠道蠕动提供足够的动力。

##### 2. 规律运动：激活肠道动力，告别肠道“偷懒”

运动是改善肠道蠕动低效最有效的方式。无需高强度运动，日常坚持温和运动即可有效改善便秘。建议每周坚持 4 至 5 次运动，每次 30 分钟以上，快走、慢跑、跳绳、瑜伽、腹部拉伸都是不错的选择。针对久坐人群，建议每小时起身活动 5 分钟，日常可坚持顺时针揉腹，每天早晚各一次，每次 5 至 10 分钟，促进腹部血液循环和肠道蠕动。适度运动能有效激活肠道动力，解决肠道蠕动缓慢、粪便堆积的问题，从根源缓解便秘。

##### 3. 养成排便节律，重建肠道反射

早上刚起床、吃完饭这两个节点，人的肠道蠕动频率最高，是排便的合适时段。可以固定在每天晨起或者早餐结束后的半小时去厕所，就算当时没有便意，也保持蹲坐 3 到 5 分钟，坚持一段时间就能形成规律的排便条件反射。上厕所时要专注排便，不要玩手机，把排便时长控

制在 5 分钟以内，不要长时间蹲坐。日常要避免憋便，有便意及时前往厕所，不要抑制肠道传递的信号，逐步恢复肠道正常的感知与排便功能。

#### 4. 调节作息与情绪，稳定肠道功能

肠道有“第二大脑”的别称，情绪状态、作息规律都会对肠道功能产生比较大的影响。长期存在熬夜、焦虑、易怒、压力过大的情况，会直接抑制肠道蠕动，便秘症状也会有所加重。平时要保持作息规律，尽量晚上 11 点前入睡，避免熬夜损伤身体。还要掌握疏解压力的方法，保持心态平和，降低情绪波动的干扰，稳定肠道正常蠕动节律。

#### 5. 科学用药，拒绝盲目通便

不少人遇到便秘都拿不准能不能吃药、该怎么吃药，实际上功能性便秘的用药有明确的安全规范。轻症功能性便秘完全不用服药，做好饮食、运动、排便习惯三方面的调整，就能逐步恢复肠道自主排便功能。如果短期便秘情况较重、排便困难，可在医生指导下选用温和的渗透性缓泻剂，这类药物仅通过锁住肠道水分软化大便，不会刺激肠道神经、不会形成依赖、不会损伤肠道黏膜，适合短期应急辅助通便。绝对不要自行服用含大黄、番泻叶、决明子的泻药或通便茶，长期滥用会损伤肠神经、诱发肠道黑变病，让暂时性便秘转为顽固性慢性便秘。

### 五、这些情况，需及时就医检查

绝大多数功能性便秘经过常规调理就能好转，可一旦便秘同时出现异常表现，就要第一时间就诊排查器质性病变，避免病情被耽误。如果有便秘程度突然加重、排便带血、排黑便、粪便变细、剧烈腹痛腹胀、无明确诱因的体重下降、贫血乏力这类情况，要及时完善肠镜等相关检查，排查是否存在肠道病变，不能当成普通功能性便秘盲目调理。

功能性便秘从来不是需要“泻药急救”的疾病，乱吃泻药看似快速通便，实则透支肠道健康，引发药物依赖、肠道黑变病等一系列问题。调理功能性便秘，唯有坚持科学饮食、规律运动、养成排便习惯、稳定情绪作息，才能逐步修复肠道功能，彻底摆脱便秘困扰。善待肠道、拒绝盲目通便，才是守护肠胃健康的正确方式。