



便秘是严重的健康问题吗？

危险性最低的情况

排便时非常用力或大便干硬可导致痔疮形成或加重，痔疮是直肠部分的静脉肿胀。尽管痔疮很少会引起严重问题，但却可能让人感觉很不舒服。在大多数情况下，这在婴儿出生不久后会消失。

偶发性便秘则可能是其他问题所表现出的症状。如果您有严重的便秘并伴有腹痛，或便秘与腹泻交替出现，又或大便有粘液或血，则应该与您的医生联系。



如果方法无效怎么办？

向医生咨询

如果以上列出的方法对您不起作用，请咨询医生在怀孕期间可以使用哪些温和而安全的泻药。关于怀孕期间常用泻药的潜在风险，这方面的公开信息很少。

但如果改变生活方式后仍不见效，则可以考虑使用麦麸、渗透性泻药和大便软化剂等成形散剂。在怀孕期间服用任何药物治疗便秘之前，必须向医务人员咨询。

在服用任何药物前，请向医生咨询。

便秘

极为常见的 烦恼 ...

怀孕期间





怀孕期间的便秘

妊娠期便秘极为普遍*

怀孕期间便秘可能会非常不舒服。这种情况很常见，大约一半的孕妇都会遇到这个问题。

一般来说，便秘通常是由于运动量不足、饮食中纤维含量过少，以及压力和焦虑所致。在怀孕期间，身体会发生一些变化，增加便秘发生的可能性。

* Abreu GE et al. Arq Gastroenterol 2018;55(Suppl 1):35.

怀孕期间肠道内会发生什么？

变化的时刻

怀孕期间的荷尔蒙变化会影响整个消化系统。尤其女性激素黄体酮具有放松肌肉的效果。它可以使肠道肌肉变得不那么活跃，从而使消化变慢。到了孕晚期，随着子宫的膨胀和胎儿的不断发育，肠道受到挤压，这使其蠕动变得更加困难。

导致便秘还有一些其他因素，比如药物（例如治疗胃灼热的药物）或膳食补充剂（尤其是钙和铁）。



便秘的症状

症状并非疾病

便秘是指发现排便困难或排便间隔时间比平时长得多。但是，每个人的正常排便频率各不相同，而且可能差别很大，有些人一周两三次，有些人一天两三次。以下哪项陈述与您的情况相符？

在超过 1/4 的排便中，我感到很用力。

在超过 1/4 的排便中，我感到大便干硬。

在超过 1/4 的排便后，我感到没排干净，有余便。

我一周的排便次数不超过两次。

在以上陈述中，符合您情况的项目是否超过两个？您出现这些症状的时间是否已超过三个月？如果答案为“是”，则表示您有明显的便秘问题。

是否相符？

我可以做些什么？

改变习惯

有很多防止便秘发生的方法，可以解决这个问题。以下是一些小贴士：

- **摄入足够多的纤维：**纤维非常重要，可以促进肠道的运作，还可以吸收液体，有助于保持大便的柔软。选择高纤维食物，如水果、蔬菜、全麦谷物和面包、糙米、豆类、豌豆和李子。如果您不习惯吃大量的纤维食物，则可以逐渐在饮食中添加纤维。
- **摄入足够多的液体：**喝大量的液体非常重要，特别是在增加了纤维摄入量之后。如果饮食中的液体量不足，那么消化过程将会减慢，肠道无法正常运作，进而导致大便变硬和排便困难。流汗、气候炎热/潮湿和运动都可能会增加身体对液体的需求。
- **进行适度的运动：**在怀孕期间，散步、游泳等适度的运动可以温和刺激肠道，有助于肠道的运行。运动计划除了有助于保持规律排便之外，还有更多的益处。运动可以帮助您为分娩做好准备，让分娩更顺畅。
- **倾听身体的声音：**当感觉到有便意时，应马上去洗手间，切勿拖延。憋便会削弱肠道肌肉的功能，导致大便更难排出体外。

