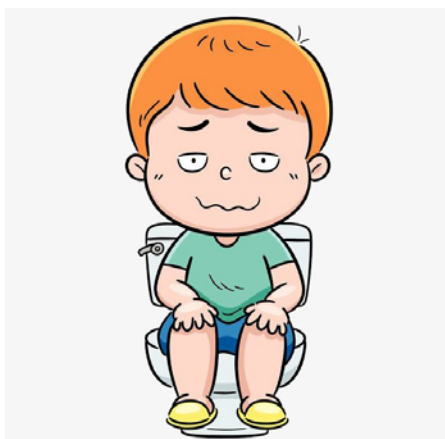


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

Stitichezza (stipsi)

排便困难 (便秘)



是什么？

排便困难（或便秘）的特点是难以排便、排便和/或排泄次数少（每周不到 3 次）、排便不规律、大便坚硬（成球状或大块）。也可能发生少量大便失禁（孩子“弄脏内裤”）或者在排便时表现出憋便、排斥排便的态度或疼痛的表情。

相关症状可能包括腹痛、烦躁、食欲下降。

便秘很常见，但很少是由于一种疾病引起的症状。

原因是什么？

- 水果、蔬菜和全食的营养不良
- 液体摄入量少
- 身体活动量不足
- 排便坐姿不对
- 心理原因（当开始便盆训练、开始学校、环境改变等时）

坚硬和/或大块的大便可能导致肛门损伤和排泄疼痛。痛苦的经历使孩子克制自己不想排便，从而开始一个导致便秘持续的恶性循环。

怎么办？

1. 刺激排便：

- a. 一种快速的解决方法是**在饭后灌肠**（2 岁以下 1 或 2 瓶微型灌肠剂；2 岁以上的健康儿童使用磷酸盐灌肠剂，2 岁至 5 岁半瓶灌肠剂，5 岁以上一瓶灌肠剂）。

b. 一种较慢但侵入性较小的解决方法是，在最初的两到三天内使用高剂量的**聚乙二醇**（每天每公斤体重约 1 克）然后根据儿科医生的指示继续维持剂量。

2. 恢复正常的大便稠度和排便规律：

- a. 根据儿科医生的指示定期给予聚乙二醇
- b. 饮食富含水果、蔬菜和全食
- c. 让孩子多喝白水
- d. 尝试教育孩子在固定的时间排便，让他在饭后去洗手间，并在厕所/便盆上停留至少 5 分钟；
- e. 在排便期间，保持**正确的坐姿**是有必要的，将脚稳固地放在支撑装置上，使膝盖高于骨盆（这也是成人的正确坐姿）。



长期保持这些良好习惯可以防止便秘的再次发生。

何时送往急救？

如果孩子存在：

连续、反复的呕吐

强烈和持续的腹痛（胃痛）。

记住

婴儿排便难是正常的，这是因为他们的肠道功能尚不成熟。

如果婴儿在 2-3 天没有排便并且显得很生气，伴有间歇性哭闹、食欲减退、腹部肿胀、反流频繁，在饭后用微量药物或直肠探查润滑剂（植物油）尝试刺激是有用的。