

经常便秘，可以用“润肠茶”或通便药吗

复旦大学附属肿瘤医院大肠外1科 复旦大学上海医学院肿瘤学系 王人杰

便秘并非“小问题”，而是现代生活方式病的重要特征之一。在中国，有调查显示中老年人群中约30%存在慢性便秘，女性和老年人更为多见。便秘并不是指排便次数少这么简单。（见表1）

表1 便秘的各种类型

表现类型	具体描述
排便频率减少	每周排便少于3次
排便困难	排便费力、感觉排不干净、需要用手辅助
粪便性质异常	干结、块状，排出困难
排便时间延长	每次排便超过10分钟



慢性便秘常见于饮食精细、缺乏膳食纤维、久坐不动、精神压力大、饮水不足、长期滥用泻药、甲状腺功能减退、糖尿病、帕金森病等基础疾病、妇科疾病、盆底肌肉松弛、肠道器质性病变（如肿瘤、狭窄）。

一、便秘了，是不是喝“润肠茶”就可以了？

我们看到，市面上常见的“润肠茶”和通便药主要分三类。（见表2）

表2 常见泻药的成分、原理与风险

类型	常见成分	原理	风险
刺激性泻药	番泻叶、大黄、芦荟、酚酞	刺激肠壁，增强蠕动	易成瘾、损伤神经丛、造成“惰性肠”
渗透性泻药	乳果糖、聚乙二醇	保持水分，软化大便	相对安全，但易引起腹胀
容积性泻药	车前子壳、麦麸	增加粪便体积刺激排便	初期可能胀气、需多饮水



虽然短期使用润肠茶或通便药对缓解便秘有效，但长期使用会引发多种问题，具体如下：



(1)肠道神经敏感性下降：长期刺激性泻药会破坏肠神经丛，使肠道逐渐“失去知觉”，形成药物依赖；

(2)水电解质紊乱：钾、钠流失，可能导致乏力、心律不齐，尤其在老年人中更危险；

(3)结肠黑变病：长期使用番泻叶、大黄会使肠道黏膜色素沉积；

(4)胃肠道结构改变：可能导致“结肠冗长症”或“结肠张力减退”。

二、便秘可能是结直肠癌的潜在风险因素

1. 粪便滞留时间延长：粪便中含有潜在致癌物（如胆酸代谢产物、亚硝胺类、肠道毒素）；停留时间越久，致癌物与肠黏膜接触时间越长；可能诱导慢性炎症、自由基损伤，增加癌变机会。

2. 肠道菌群紊乱：便秘常伴随有害菌增加、益生菌减少；肠道菌群失衡可能诱导黏膜屏障破坏、免疫失调、代谢紊乱；多项研究发现肠癌患者菌群中产毒素的脆弱拟杆菌、产 β -葡萄糖苷酶的梭状芽孢杆菌增加。

3. 信号症状易被掩盖：部分“顽固性便秘”其实可能是早期肠癌引起的肠腔狭窄；长期依赖泻药或润肠茶，反而掩盖早期排便异常、延误诊断。

三、与其“头痛医头”，不如全方位调理

1. 饮食干预：每天应摄入 25~30g 膳食纤维，主要来自蔬菜、水果、豆类、燕麦、糙米；增加益生元（如菊粉、低聚果糖）有助于养护肠道菌群；控制高脂肪、高糖饮食，减少红肉和加工肉摄入。

2. 保证充足饮水：尤其使用高纤维饮食或容积性泻药者，需每日饮水量 1 500~2 000 ml；晨起空腹饮温水可温和刺激胃结肠反射。

3. 增加运动：建议每周 150 分钟以上中等强度运动（如快走、慢跑、骑车）；腹部按摩、提肛运动也有辅助作用。

4. 建立规律排便习惯：晨起或早餐后定时如厕；不要忍便，不要玩手机延长如厕时间；使用脚踏凳帮助“半蹲姿势”可改善排便姿势。



最后需要提醒的是，如便秘持续超过 3 个月，或伴随“便血、大便变细、贫血、体重减轻”等现象，必须及时就诊，排查是否为肠道器质性病变或肿瘤。

（本文编辑：赵广智）