



# 长期便秘威胁青少年健康

## 科学干预与家庭守护至关重要

长期以来,社会对便秘问题的关注多集中在女性和老年群体:女性因激素水平波动、盆底结构特殊,便秘患病率显著高于男性;随着年龄增长,人体肠道动力减弱,老年人便秘患病率也随之升高。然而现实中,儿童与青少年同样是便秘的高发人群,这一此前未被充分关注的健康问题,正随着相关案例的曝光而逐渐走进公众视野。

### 青少年成为便秘高发群体

近日,一则“高中生因长期便秘晕倒送医”的新闻引发社会广泛关注。令人揪心的是,这样的案例并非个例。陆军军医大学西南医院江北院区消化内科副主任医师肖烨在接受采访时表示,科室近年来已接诊过多名类似情况的青少年患者,这些患者经检查排除器质性疾病后,医生对

其进行了药物辅助治疗。

为何青少年会频繁出现便秘问题?肖烨解释,儿童阶段若排便训练方式不当,易形成便秘习惯;而青少年群体则因久坐学习、饮食不规律等日常因素,也容易出现排便困难。

他进一步强调,便秘可根据症状严重程度及对生活的影响,分为轻度、中度和重度三个等级:轻度便秘

症状较轻,不影响日常生活,通过调整生活方式或短期用药即可恢复;中度便秘症状介于轻度与重度之间,若不及时干预可能进一步加重;重度便秘症状严重且持续,会严重影响学习和生活,需长期用药,部分患者甚至经药物治疗无效。

### 青少年便秘危害显著高于成人

“长期便秘对人体健康有诸多影响,可能增加患肠道疾病的风险。”肖烨解释,大量粪便在肠道内停留时间过长,会引发腹痛、腹胀等消化不良症状,影响食欲和营养摄入,严重时还可能导致直肠脱垂、肛裂等并发症。

更值得警惕的是,长期便秘对青少年的危害显著高于成年人。肖烨介绍,一方面,青少年肠道弹性高,长期粪块积压会导致直肠异常扩张,严重时会引起巨结肠。据《儿科胃肠病学》此前统计,长期便秘的青少年群

体中,约30%会发展为终身性排便功能障碍。另一方面,青少年正处于生长发育关键期,长期便秘易导致肠道菌群失调,使得抗焦虑神经递质(GABA)合成减少,抑郁风险较普通人群提升3.2倍,更易引发严重的生理损伤、发育障碍及心理问题。

此外,青少年血脑屏障尚未发育完善,长期便秘会导致肠道内毒素吸收增加、钙吸收率下降,进而使体内神经毒性升高达3倍以上,骨密度峰值骨量降低。相关研究表明,腹腔压

力持续升高会直接压迫垂体,导致生长激素(GH)分泌减少约22%,从而影响青少年生长发育。数据显示,长期便秘的青少年中,骨龄延迟发生率高达38%,还可能导致胰岛素抵抗发生率升高,进而影响代谢系统功能。

“长期便秘还会干扰青少年性发育。”肖烨补充,女性青少年长期便秘可能导致盆腔淤血,引发初潮延迟或痛经加重;男性青少年则可能因便秘引发前列腺静脉曲张,导致睾酮合成减少。

### 家长要做好日常护理与心理疏导

青少年该如何科学应对便秘困扰?肖烨表示,青少年便秘患者可通过个体化综合治疗,逐步恢复正常肠道动力和排便生理功能。其中生活方式调整是基础治疗措施,重点在于消除诱因,具体包括:保证每天摄入膳食纤维20-35克、水分1.5-2.0升;每周运动2次,每次运动时长30-60分钟;进行排便训练,如每天晨起或早餐后5-10分钟如厕,如厕时脚踩30厘米高的矮凳。

青少年一旦出现便秘症状,应在家长的陪同下及时就医,并根据严重程度采取阶梯式治疗。轻度便秘多表现为功能性的紊乱,每周排便3次左右且粪便呈香肠状或软块状。轻度便秘的青少年可通过晨起空腹饮用300毫升温盐水促进胃肠反射,同时每日补充5克魔芋精粉、10毫升亚麻籽油,或含发酵乳杆菌LP-33的益生菌,调节肠道菌群、改善便秘。

青少年若出现中度便秘症状,即每周排便1-2次,粪便呈硬块状,则需要一定的药物干预。“对中度便秘的青少年患者来说,三联疗法更为适用。”肖烨告诉记者,三联疗法是使用渗透性泻剂、促分泌剂以及益生菌接续治疗。

肖烨提醒,若青少年出现连续4天以上未排便,且伴有粪便嵌塞的情况,则为

重度便秘,需要尽快去医院就诊。若患者不超过12岁,可进行生理盐水(5毫升/千克)灌肠予以缓解;若患者大于12岁,则需要用不超过500毫升的生理盐水灌肠,必要时还可加用甘油果糖等进行辅助灌肠治疗。

在青少年便秘干预过程中,家长扮演着关键角色。肖烨强调,家长需承担起护理责任:记录孩子排便情况,包括排便频率、粪便性状、排便时长;保证孩子每日摄入足够的膳食纤维和水分;帮助孩子养成如厕时不携带电子产品的习惯,避免分散注意力、延长排便时间。更重要的是,当孩子出现排便困扰时,家长应给予正向心理疏导。

长期便秘危害深远,切莫轻视或强忍。家长和青少年都应重视排便健康,将其纳入日常健康管理,一旦出现问题及时干预,共同守护身体健康。

据《科技日报》

### 新闻速读

#### ● 本地新闻

1.近日,芝罘中学幸福校区正式启用。校区规划设置36个教学班,最多可容纳1800名学生就读。

2.近日,烟台上榜“2025年中国康养城市排行榜百强”。

3.根据流感监测数据,近期烟台市流感病毒活动水平已进入季节性上升期。为有效减少流感感染、传播和重症风险,保障广大市民健康,烟台市疾病预防控制中心特发布健康提醒,呼吁公众增强防病意识,共同筑牢健康屏障。

4.近日,山东省鲁东大学校友会传媒行业分会正式成立,旨在围绕新闻传播工作、学校事业发展开展研讨交流等活动。这是鲁东大学成立的首个行业校友会。

5.作为观海路塔山北路下沉立交组成部分,下沉立交南北两侧烟台人才市场(双向)、石沟屯(鹿鸣小区)(双向)共4处站点已建成并于近日投入使用。

6.近日,烟台公交集团开发区公司精准对接八角湾大学城师生周末购物、休闲娱乐、社交聚餐等多元出行需求,打造两条八角湾大学城特色购物公交专线。专线分别从烟台大学八角湾校区、卫生健康职业学院始发,沿途精准串联金桥澎湖湾商业广场、永旺梦乐城、星颐广场、万行中心、万达广场等核心商圈,实现“校园到商圈”无缝衔接,有效缩短师生换乘出行时间,轻松解锁周末惬意时光。

7.近日,烟台市“专利分析助力放射性药物技术攻关”项目成功入选国家知识产权局知识产权公共服务支撑重点领域关键核心技术攻关试点。

#### ● 国内新闻

1.近日,教育部等5部门发布20条举措,实施学生体质强健计划。

2.近日,我国在西昌卫星发射中心使用长征三号乙运载火箭,成功将通信技术试验卫星二十一号发射升空,卫星顺利进入预定轨道,发射任务获得圆满成功。

3.对于目前尚无特效药的“蜱虫病”,近日,南京大学医学院科研团队联合国内多家单位,研究出一种能高效广谱抑制“蜱虫病”的纳米抗体组合,计划明年在“蜱虫病”高发地开展临床研究。

4.近日,我国科研团队通过分析嫦娥六号采回的月背南极-艾特肯盆地月球样品,取得月球科学研究重大突破——首次发现大型撞击事件成因的微米级赤铁矿( $\alpha$ -Fe<sub>2</sub>O<sub>3</sub>)和磁赤铁矿( $\gamma$ -Fe<sub>2</sub>O<sub>3</sub>)晶体,揭示了全新的月球氧化反应机制,为环绕南极-艾特肯盆地磁异常的撞击成因提供了样品实证。

5.近日,中国科学院动物研究所科研团队在四川马边大风顶国家级自然保护区发现一新物种,并根据发现地将其命名为马边鼯。

6.近日,西藏民族大学科研团队首次证实清代邸报曾长期、稳定地传播至西藏,并利用邸报史料成功破解了《钦定藏内善后章程二十九条》汉文原件遗失这一藏学谜题。邸报是中国古代官方用于传递政令、朝政动态及重要消息的传播工具。

