

儿童功能性便秘发病因素及中医体质的探讨

李丽娜 陈海燕 黄姗姗

广州中医药大学深圳医院(福田) 广东 深圳 518000

摘要: 本文探讨了儿童功能性便秘的发病因素和中医体质的关系,并提出了相应的防治策略。儿童功能性便秘与饮食、生活习惯、心理因素密切相关,不同中医体质的儿童在发病特点和机制上存在差异。基于中医体质的防治策略包括饮食调养、生活习惯改善、心理调适和中医辨证论治,旨在通过综合干预改善儿童便秘状况。

关键词: 儿童;功能性便秘;发病因素;中医体质

引言

儿童功能性便秘作为儿科常见病,严重影响儿童身心健康与生活质量。当前,其发病率呈上升趋势,但发病机制尚未完全阐明。中医体质学说强调个体差异对疾病的影响,为探讨儿童功能性便秘提供了新视角。本文旨在综合分析儿童功能性便秘的发病因素,并从中医体质角度深入探讨其发病特点与机制,提出针对性的防治策略,以期为临床实践提供科学依据。

1 儿童功能性便秘的发病因素

1.1 饮食因素

(1) 膳食纤维摄入不足。日常饮食里精细食品占据比例较大,像精制米面、各类糕点等摄入过多,而蔬菜、水果、全谷类等富含膳食纤维的食物摄入量相对不足。膳食纤维对肠道功能意义重大,它能增加粪便体积,有力促进肠道蠕动,利于排便。长期膳食纤维摄入不足,会使粪便在肠道内停留时间大幅延长,水分被过度吸收,粪便变得干结,排出困难,进而引发功能性便秘。(2) 水分摄入不足。儿童天性活泼好动,日常出汗量多,若未能及时补充充足水分,肠道内水分就会减少,导致粪便干燥,引发便秘,而且部分儿童偏好饮用含糖饮料,忽视白开水摄入。含糖饮料不仅无法有效补充身体所需水分,还会对儿童食欲和消化功能产生不良影响,进一步加重便秘症状。(3) 不良饮食习惯。偏食、挑食会使儿童营养摄入不均衡,缺乏维生素、矿物质等对肠道功能有益的营养物质;暴饮暴食会加重胃肠道负担,减慢肠道蠕动速度,延长食物在肠道内停留时间,水分被过度的吸收,最终导致便秘发生。

1.2 生活习惯因素

一是缺乏运动,适量的运动对儿童肠道健康意义重大,它能够促进肠道蠕动,有效增强肠道动力。但当下儿童面临着学习压力攀升以及电子产品过度吸引的双重挑战。繁重的课业任务占据大量课余时间,各类电子

游戏、短视频等又极具诱惑力,使得儿童户外活动时间大幅缩减,难以保证充足运动。长期处于缺乏运动的状态,肠道蠕动会逐渐减慢,粪便在肠道内的移动速度也随之降低,水分吸收时间延长、吸收量增加,最终导致粪便干结,引发便秘。二是不良排便习惯,部分儿童尚未养成良好的排便习惯,憋便行为较为常见,这会使粪便在肠道内长时间滞留,水分被反复吸收,致使粪便变得干结,排出困难。而且一些儿童排便时注意力不集中,会干扰排便反射的正常运作,排便反射的敏感性降低,排便过程受阻,进而造成排便困难,逐步形成功能性便秘^[1]。三是睡眠不足,它会影响儿童内分泌系统和神经系统的正常功能,干扰肠道的正常蠕动节律,导致肠道蠕动减慢、消化功能减弱,显著提高功能性便秘的发生概率。

1.3 心理因素

在精神压力方面,学习上,繁重的课业任务、频繁的考试考核,让儿童长期处于高强度学习状态;生活中,家长过高的期望,无形中加重了儿童的心理负担;同时与同伴相处时可能遭遇关系紧张、社交受挫等情况。长期背负这些精神压力,儿童神经系统会陷入功能紊乱状态。神经系统对肠道蠕动起着关键的调控作用,其功能紊乱会直接抑制肠道蠕动,致使粪便在肠道内停留时间大幅延长,粪便干结,进而引发便秘。精神压力还会波及儿童的食欲和消化功能,出现食欲减退、消化不良等问题,消化吸收不良又进一步加重了肠道负担,使便秘症状愈发严重。在情绪变化方面,儿童心理发育尚未成熟,情绪稳定性差,极易受外界因素干扰,产生焦虑、抑郁、恐惧等不良情绪。这些不良情绪会干扰肠道神经系统的正常调节功能,打破肠道蠕动的平衡,导致肠道蠕动异常,引发功能性便秘。

2 中医体质与儿童功能性便秘的关系

2.1 中医体质学说概述

中医体质学说指出,体质是人体基于先天遗传与后天获得因素综合作用,所形成的在形态结构、生理功能及心理状态上具有综合性与相对稳定性的固有特质。不同体质的儿童在疾病相关方面呈现显著差异。在疾病易感性上,特定体质儿童更易受到某些致病因素侵袭,例如气虚质儿童因正气不足,相较于平和质儿童,更易受外邪干扰。发病倾向方面,体质差异导致儿童易罹患不同疾病类型,痰湿质儿童体内痰湿易聚,患消化系统疾病的几率可能更高,在疾病发展转归上,体质特点影响病情走向与预后。中医体质分类标准将常见体质划分为九种,包括平和质,此体质儿童身体机能协调,适应力强;气虚质表现为元气不足,脏腑功能低下;阳虚质以阳气虚衰、温煦失职为特征;阴虚质存在阴液亏少、失于濡润状况;痰湿质痰湿凝聚、形体多肥胖;湿热质湿热内蕴、面垢油光;血瘀质血行不畅、肤色晦暗;气郁质气机郁滞、神情抑郁;特禀质具有过敏等特殊生理缺陷^[2]。

2.2 不同中医体质儿童功能性便秘的发病特点

(1) 气虚质儿童元气不足,脏腑的功能低下,有疲乏、气短、自汗等典型气虚表现,肠道功能上,气虚使肠道推动力匮乏,粪便在肠道运行速度减缓,水分被过度吸收而引发便秘。发病时排便无力,有便意也需努力使劲却难顺畅排出,还伴有神疲乏力、面色苍白无华,既体现气虚整体状态,也反映其对肠道功能及全身气血运行的影响。(2) 阳虚质儿童阳气亏虚,温煦作用无法充分发挥,以畏寒怕冷、手足不温等虚寒症状为主要特征,阳气不足使肠道失于温养,蠕动功能减慢,粪便停留时间延长,水分被反复吸收形成便秘。其便秘特点为大便质地可干可不干,排出困难,伴腹中冷痛,温热刺激可缓解,四肢不温,反映出阳虚体质对肠道温煦功能的损害及引发的肠道蠕动异常。(3) 阴虚质儿童阴液亏少,有口燥咽干、手足心热等虚热表现。阴液不足致肠道津液匮乏,粪便干结难排。便秘时大便多如羊屎状,形体消瘦,还有潮热盗汗、五心烦热等症状,既体现阴虚内热体质特点,也揭示其对肠道津液代谢的干扰,导致肠道传导功能失常。(4) 气郁质儿童气机郁滞,神情抑郁、忧虑脆弱等表现突出。气机郁滞使肠道气机运行不畅,传导功能异常引发便秘。特点为大便干结或不甚干结,排便欲出不能或不畅,伴肠鸣矢气、腹中胀痛、暖气频作,反映气郁体质对肠道气机运行的影响,气机不畅致肠道传导阻滞。(5) 痰湿质儿童痰湿凝聚,有形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等表现。痰湿内阻影响肠道气机运行和津液代谢导致便秘。发病时大便黏滞不爽,有排便不尽感,伴胸闷脘痞、纳呆腹胀,体现痰湿

体质对肠道气机及津液代谢的干扰,造成肠道传导功能异常。

2.3 中医体质与儿童功能性便秘发病机制的关联

不同中医体质儿童功能性便秘的发病机制与体质特点密切相关,气虚质和阳虚质儿童发病机制相似,因机体阳气处于不足状态,推动与温煦功能随之减弱。肠道蠕动依赖阳气推动,阳气不足使肠道蠕动失去有力支撑,变得无力,粪便在肠道内的传输速度明显减慢,停留时间延长,最终引发便秘。阴虚质儿童发病机制源于阴液亏虚,肠道正常生理功能依赖阴液濡润,阴液不足则肠道失养,变得干涩,粪便缺乏足够津液润滑,干结难出,形成便秘。气郁质儿童发病关键在于气机郁滞,气机运行不畅会波及肠道,导致肠道气机阻滞,传导功能出现障碍,粪便无法正常传导排出,引发便秘症状^[3]。痰湿质儿童发病是痰湿内阻所致,痰湿在体内阻滞气机运行,影响肠道气机升降和津液输布,肠道气机不畅、津液代谢失调,导致大便秘结,难以排出。

3 基于中医体质的儿童功能性便秘防治策略

3.1 饮食调养

气虚质儿童脾胃功能较弱,应增加益气健脾食物摄入,山药、大枣、鸡肉等是适宜之选,这些食物能增强脾胃运化能力,进而促进肠道蠕动,改善便秘状况。阳虚质儿童阳气不足,肠道功能欠佳,宜多食用温热性食物,羊肉、桂圆、核桃等可温阳散寒,为肠道提供充足阳气,助力肠道功能恢复。阴虚质儿童阴液亏虚,肠道失于濡润,应多吃滋阴润燥食物,百合、银耳、梨等能补充肠道津液,使粪便保持湿润,缓解便秘症状。气郁质儿童气机郁滞,可适当食用疏肝理气食物,玫瑰花、佛手、柑橘等可调节气机,促进肠道气机通畅,利于排便。痰湿质儿童痰湿内阻,应减少肥甘厚味食物摄入,多吃健脾利湿食物,薏苡仁、赤小豆、冬瓜等可祛除痰湿,改善肠道内环境。无论何种体质儿童,都要保证充足水分摄入,多喝白开水,并增加蔬菜、水果、全谷类等富含膳食纤维食物的摄取,预防便秘发生。

3.2 生活习惯改善

一是在增加运动量方面,要积极鼓励儿童投身户外活动,跑步、跳绳、游泳等都是不错的选择,这些运动能增强儿童体质,体质强健则脏腑功能更协调,对肠道功能有积极促进作用,可有效促进肠道蠕动。二是培养良好排便习惯,要指导儿童养成定时排便习惯,每日选定固定时间,让儿童坐于便盆上排便,即便当下无便意,也应坚持5-10分钟,通过这种方式形成条件反射,让肠道在特定时间产生排便信号。同时,教育儿童排便

时集中注意力,避免看书、玩手机等分散精力的行为,因为这些行为会干扰排便反射,影响肠道正常蠕动节律。三是保证充足睡眠,要为儿童营造良好睡眠环境,确保其每日有足够睡眠时间。充足睡眠能调节儿童内分泌系统和神经系统功能,内分泌平衡、神经功能正常对肠道蠕动维持正常节律意义重大,进而保障肠道功能稳定,预防功能性便秘发生。

3.3 心理调适

一方面是减轻精神压力,家长与教师需密切留意儿童学习与生活状况。学习上,依据儿童实际能力合理安排学习任务,防止任务过重致其精神紧绷;生活中,关注儿童与同伴相处、家庭氛围等情况,避免外界因素带来额外压力。鼓励儿童参与有益社交活动,如社区亲子互动、兴趣小组交流等,拓宽社交圈,提升沟通能力,同时培养绘画、音乐、运动等兴趣爱好,让儿童在专注爱好中放松身心,转移对压力源的过度关注,缓解紧张焦虑情绪,避免精神压力对肠道功能造成负面影响。另一方面是调节情绪,当儿童出现焦虑、抑郁、恐惧等不良情绪时,家长和教师要第一时间给予关心,耐心倾听其内心想法。通过平等真诚地沟通交流,了解情绪产生根源,再针对性引导。还可借助讲故事、做游戏等方式,以轻松氛围化解不良情绪,使儿童心情保持愉悦,良好情绪状态有助于维持儿童体内气机调畅,对肠道功能正常发挥有积极意义,可降低功能性便秘发生风险。

3.4 中医辨证论治

(1) 针对气虚质便秘,治疗以益气润肠为原则,选用黄芪汤加减。气虚则肠道推动乏力,黄芪为君药,可大补脾胃之气,使肠道蠕动有力;陈皮理气健脾,助黄芪行气;火麻仁富含油脂,能润肠通便;白蜜滋润肠道,促进粪便排出,诸药合用,改善气虚致肠道功能低下之便秘。(2) 阳虚质便秘采用温阳通便法,方选济

川煎加减,阳虚则肠道失于温煦,蠕动减慢,肉苁蓉温肾益精、润肠通便;牛膝补肝肾、引血下行,助通便之力;当归养血润肠;升麻升举清阳;泽泻利水渗湿;枳壳宽肠下气,共奏温阳通便之效。(3) 阴虚质便秘治以滋阴通便,方用增液汤加减。阴虚肠道津液不足,玄参、麦冬、生地黄滋阴增液,使肠道得润,粪便易行。

(4) 气郁质便秘以顺气导滞为法,选六磨汤加减。气郁肠道气机不畅,木香、乌药、沉香行气导滞;大黄通腑泻下;槟榔、枳壳破气消积,促进肠道气机的通畅,缓解便秘^[4]。(5) 痰湿质便秘治宜燥湿健脾、行气通便,方用平胃散合二陈汤加减,痰湿内阻肠道,苍术、厚朴燥湿运脾;陈皮、甘草理气和胃;半夏燥湿化痰;茯苓健脾利湿,祛除痰湿以通便。

结语

综上所述,儿童功能性便秘是一个多因素、多机制的复杂问题,通过深入了解儿童功能性便秘的发病因素和中医体质特点,可以制定出更加个性化、精准化的防治方案,这不仅有助于提高治疗效果,还能有效预防便秘的发生,促进儿童健康成长。未来,还需进一步探索儿童功能性便秘的深层次机制,为临床治疗提供更多科学依据。

参考文献

- [1]陈洁,陈镜如,周兆馨,等.基于中医体质及危险因素的儿童功能性便秘风险预测模型构建[J].北京中医药,2024,43(2):204-207.
- [2]王树茂,王俊敏,荣光宏.学龄期儿童功能性便秘的发病因素[J].山东医药,2024,64(18):58-61.
- [3]王素梅.便秘儿童的中医体质特点[J].健康女性,2021(47):132.
- [4]周小琴,万梦婷,龚婕,等.中医外治法治疗儿童功能性便秘实证疗效观察[J].山西中医,2025,41(3):46-47.