

宝宝便秘超九成成为功能性

运动和排便训练可改善

对于刚出生的小宝宝，家长最关心的问题就是：吃得好不好，睡得好不好，大便正不正常。如果小宝宝出现排便困难或好几天不排便，家长们就会苦恼不已。在临床上，新生儿长期便秘，首先要排除器质性病变，如果没有器质性病变，可以试试被动运动和排便训练。

哪些器质性病变可引起新生儿便秘？

民间认为宝宝不排便是在“攒肚子”，真的是这样吗？“攒肚子”是指宝宝生长发育过程中，大便逐渐变稠变硬，次数逐渐减少的现象，但基本1~2天会有排便，且排便没有痛苦。要提醒家长的是，宝宝长期排便困难或者不排便，有可能是器质性病变引起的，主要有以下几种。

1. 消化道发育异常 如先天性巨结肠，这种疾病是因为结肠缺乏神经节细胞，处于持续痉挛狭窄状态，粪便不能到达直肠或粪便到达直肠时却不能引起正常的排便反射。

2. 直肠肛门畸形 如果肛门口太小，或位置、形状、功能异常，那么，宝宝即使有便意也很难排出。

3. 盆腔肿块 骶尾部肿瘤或脊膜膨出等盆腔肿块压迫直肠，会导致肛门口变小，排便困难。

4. 肛周脓肿、肛裂 宝宝排便时因感到疼痛而憋便，时间长了，粪便中的水分被吸收，大便变得干结，导致排便更加困难，形成恶性循环。

5. 神经系统发育异常 比如脊髓肿瘤、脊髓栓系综合征，会影响正常排便反射的建立。

6. 其他 一些内分泌或代谢性疾病，如甲状腺功能减低症，可造成肠管蠕动和收缩乏力，影响粪便在肠道中的运动，引起便秘。

家长如何判断是不是器质性因素？

其实，临床上只有不到10%的便秘是器质性病变引起的，需要医学干预，其余超过90%的便秘都是功能性的。

功能性便秘多为以下两种情况：6月龄以下宝宝主要是由于盆底肌肉在排便时未能放松造成的，这种情况会随着宝宝的生长发育而好转；另外一种是由于用力排便时盆腔肌肉反常收缩或未能放松，表现为从直肠排出的粪便不完全，这属于排便不协调。那么，家长如何判断宝宝的便秘是哪种因素引起的呢？

父母可以先回忆一下，如果宝宝的胎便是出生后24小时内排出的，且出生后没有腹胀、呕吐等不适，排便间隔时间为2~3天内，排气和吃奶都正常，精神反应也好，说明是功能性便秘的可能性大，可以先观察一段时间。如果宝宝排气少，肚子又胀，吃奶也不香，甚至出现恶心呕吐，就应及时到院就诊，由医生判断是否有器质性疾病，需不需要干预。

宝宝出现功能性便秘怎么办？

1. 增加活动量 可以让宝宝多翻身，大人抱着宝宝时适当蹦一蹦、跳一跳，增加其运动量，促进肠道蠕动，达到促进排便的目的。

2. 腹部按摩 家长可以顺时针按摩宝宝腹部，让肠道被动运动，促进肠道血液循环，从而促进排便。

3. 定时把便 对于6个月以上的宝宝来说，饭后半小时，肠道运动神经反射到达直肠，此时可以把大便，给宝宝排便信号，通过这种机制养成良好的排便习惯。

4. 尝试扩肛 如果宝宝肛门出口过紧或盆底括约肌放松不协调，可以尝试扩肛的方法缓解症状。

5. 改变饮食结构 对于小婴儿，尽量母乳喂养，添加辅食后，可增加蔬菜泥、果泥。大一点的宝宝建议适当添加膳食纤维，增加粪便体积，激发排便反射，并适当补充益生菌，调节肠道菌群。

6. 适当使用药物 如果宝宝排便间隔时间超过3天，且大便比较干，排便的时候很痛苦，用力也排不出来，这时可以尝试用肥皂条或开塞露、甘油辅助通便。

南京市儿童医院新生儿外科
主任医师 唐维兵

■女性话题

HPV疫苗保护期有多久？

宫颈癌是目前唯一一种病因明确，且可以早期预防的恶性肿瘤。预防宫颈癌的主要方法是注射宫颈癌疫苗，那么，宫颈癌疫苗的效果可以维持多久呢？

目前，国内可选择的宫颈癌疫苗共有5种，根据预防HPV型别不同，分为二价、四价和九价HPV疫苗。其中，二价疫苗可预防约70%的宫颈癌；四价疫苗可预防约70%宫颈癌，约90%尖锐湿疣；九价疫苗可预防约92%的宫颈癌。除此以外，疫苗还可预防部分阴道癌、外阴癌、肛门癌、口咽癌等恶性肿瘤的发生。不论是哪一类疫苗，都是越早接种，预防效果越好，WHO推荐9~14岁的女孩作为HPV疫苗的优先接种人群。

HPV疫苗被批准上市后，专家们就对其进行了长期随访，目的是为了得到它们的长期保护效果。目前上市的几种HPV疫苗随访时长如下：二价国产（厦门万泰）HPV疫苗公布的数据为5.5年，二价进口疫苗的随访时长为11年；四价HPV疫苗为全球最早上市的，其随访时长也是最长的，为14年；九价HPV疫苗的随访时长为8年。临床研究表明，HPV疫苗有更长期的保护趋势，但究竟能保护多少年，还有待进一步的随访验证。由于HPV疫苗不能预防100%的宫颈癌，因此，女性即使注射了HPV疫苗，还要定期做宫颈筛查，推荐已有性生活的女性每1~2年做一次宫颈TCT和HPV筛查。

湖南省妇幼保健院妇女保健科
主任医师 吴颖岚

■优生优育

孕28周后 记得定时数胎动

女性怀孕到了一定的孕周，就会被医生告知要定时数胎动，那么，为什么要数胎动？具体该怎么数呢？

胎儿在子宫内冲击子宫壁的活动称为“胎动”，胎动可反映胎儿在妈妈子宫内的安危状态。一般来说，女性从怀孕28周开始，医生都会要求孕妈每天自数胎动，通过数胎动，准妈妈可以监测腹中胎儿的健康状况，与宝宝的亲密互动可以建立亲子感情等。

数胎动前，孕妈先准备好纸笔或其他计数工具，也可以在手机上下载一个专门计数胎动的APP。数胎动时，孕妈妈选取舒适的体位，保证周围环境安静，集中精神，心态平和，以确保计数准确。每天早、中、晚在固定的时间各数1小时，每小时胎动数大于3次，说明胎儿情况良好。也可将早、中、晚三次胎动次数之和乘以4，即为一天12小时的胎动次数。如12小时胎动达30次以上，反映胎儿情况良好；如少于20次，甚至少于10次，提示胎儿宫内缺氧，应及时就医。注意：5分钟内连续动算一次。

四川省妇幼保健院产科 康瑶

女童阴道流血 竟是阴道异物

最近一段时间，豆豆妈妈每次为女儿更换内裤时总发现上面有少许血迹，到医院检查了几次也没有发现异常。豆豆妈妈总觉得情况不对，近日再次带豆豆来到医院，医生仔细询问病史后觉得孩子不像是普通的阴道炎，也排除了性早熟可能，怀疑为阴道异物。后经腹部超声检查时发现阴道内有一异常回声，最后在宫腔镜手术下取出了异物。

幼女的生殖器官发育不完善，阴道黏膜上皮薄、皱襞少、阴道壁光滑、伸展性小、阴道上皮缺

乏糖原，PH值偏高，加上少女雌激素水平低，防御功能差，一旦有异物进入阴道，极易发生感染，严重者可导致阴道损伤、粘连，甚至穿孔等严重后果。由于患儿年幼，配合能力差，同时有处女膜阻隔，妇科检查有一定困难，可以先进行常规查体和肛门指检。对于高度怀疑阴道异物的患儿，可以进一步行影像学检查，如超声、X线或MRI检查，最终可通过宫腔镜检查确诊。

阴道异物在日常生活中并不少见，尤其是3~10岁的女童，多

数是因为好奇心驱使，将异物置入阴道。如果孩子出现以下症状，家长应该警惕，及时到正规医院妇科就诊：1) 外阴红或瘙痒；2) 分泌物多；3) 内裤上分泌物有异味或出血；4) 外阴炎症久治不愈；5) 走路异常。另外，家长在幼儿早期要教育孩子认识隐私、保护隐私，一旦隐私部位被人触碰，应立即告诉家长；同时避免穿开裆裤，并培养孩子良好的卫生习惯。

株洲市妇幼保健院
彭建琴 周艳姿