肠道清洁的泻药喝不下头晕想吐怎么办

赵瑜萌
（中山大学附属第六医院结直肠外科六区，广东广州　510655）

做肠镜检查或肠道手术前需要肠道清洁时，喝不下、恶心想吐、头晕发软并不少见。多与喝得过快、腹泻导致体液丢失及紧张焦虑等共同作用有关。合并慢性病的老年人更敏感，处理时先保证安全，再推进进度。走廊的灯还亮着。家属扶着老人坐在椅子上，手里那杯清洁用泻药还剩半杯，像个烫手山芋，拿着难受，放下又不踏实。老人皱着眉说，再喝就要吐了。家属更担心的是，站起来就头晕，刚才差点摔倒。很多人以为肠道清洁只是把规定的量喝完，真正开始才发现它更像一次按节奏完成的任务。喝得快，胃反应更大；跑厕所跑得多，身体更容易发虚；越紧张越想快点结束，越容易加速，结果更不舒服。处理的关键是稳住节奏，守住安全边界。

1　为什么肠道清洁不宜草率对待

肠道清洁的目的，是尽可能清空肠道内容物，让肠镜视野更清晰，更容易发现病变，也减少因清洁不佳导致的重复检查。对部分手术人群，肠道清洁也是围术期管理的一环，按医嘱完成有助于提高后续操作的可控性与拓宽安全边界。清洁到位，往往意味着检查更顺利、结果更可靠。肠道清洁的关键不是速度，而是质量与安全。中途不适多由三类因素共同作用引起。胃部压力会导致胃胀与反射性恶心；腹泻增加会带走水分和电解质，出现口干乏力心慌或头晕；紧张焦虑又容易猛喝，进一步加重不适，形成喝得越快越难受的循环。



2　常见误区

最常见的误区，是把肠道清洁当成速度赛，连续猛喝想一次解决，结果恶心迅速加重，反而更容易呕吐，进程被迫中断。另一类误区，是出现恶心仍继续硬顶，吐过一次还想加速，恶心呕吐更容易反复，体液丢失更明显。最危险的误区常发生在厕所门口，头晕仍独自去厕所，夜间不开灯、穿拖鞋、地面湿滑，跌倒风险显著增加。还有人为了好入口随意加料或随意换饮品，可能影响清洁效果。若需要搭配饮品，应按医嘱允许的清亮液体范围选择；医嘱未明确时，不建议自行更换或添加，也不要用含渣饮料、乳制品或酒精饮品压味道。糖尿病患者还可能出现血糖波动，更不建议自行处理。

3　更稳妥的应对与就医提醒

出现反胃、胃胀、想吐时，原则不是硬扛，而是稳住节奏。先暂停一会儿让胃缓一缓，待恶心明显缓解再继续。继续喝时从更温和的节奏开始，减少单次入口量，拉长两次间隔，让胃有时间适应，不必一好转就立刻加速。分段推进对老年人尤其重要，把过程拆成若干小段，每推进一段就主动休息一次；一旦出现反胃迹象就先停一停，往往比硬撑更容易达标。若发生呕吐，吐过一次多提示节奏过快或耐受差，先休息、清理口腔，缓解后用更慢节奏继续；若反复呕吐，几乎喝什么都留不住，或伴随明显乏力、心慌、站立不稳，就不适合继续自行推进，应尽早请医护评估处理。



作者简介：赵瑜萌，主管护师，研究方向：结直肠癌患者围术期护理。

口服清洁用泻药后出现腹胀并不少见，常见原因包括短时间喝得多、胃肠蠕动变化与肠腔气体增多。若腹胀不重、没有明显腹痛，还能排气，多数可通过放慢节奏、分段推进与休息缓解。需要重点警惕的是服用后长时间未排便，或腹胀进行性加重。长期便秘、既往腹部手术史或肠梗阻史的人群，确实更容易出现排便慢或清洁效果差。此时不建议自行加量、加药或自行加用其他通便措施，应尽快反馈医护，由医护判断是否需要调整方案或进一步评估。若出现腹痛明显或越来越重、伴随呕吐、无法排气或长时间无排便，应立即联系医护评估，不要继续硬喝。

在肠道清洁过程中，头晕往往比恶心更需要严肃对待。觉得头晕先坐下缓一缓，再决定是否走动，不要硬撑。夜间务必开灯，穿防滑鞋，地面湿滑及时处理，尽量有人陪同如厕；起身时先坐起，稍作停留后再站起，眼前发黑或明显眩晕应立刻坐下或扶稳。出现明显不适时，先停止继续喝清洁用泻药，坐下或半卧休息，再联系医护评估，等待评估前优先确保防跌倒。

需要注意的是，肠道清洁通常有固定时间安排，也可能伴随禁饮禁食要求。节奏调整应以不影响医嘱规定时间点为前提。若明显影响按时完成，尤其已接近检查、镇静或麻醉前的禁饮规定时间点，应尽早联系医护评估调整，不建议自行拖延或自行决定继续喝。以下情况不建议继续自行推进，应及时联系医护：反复呕吐、喝什么都吐；头晕到站不稳、眼前发黑接近晕倒；尿量明显减少、口干明显且乏力心慌加重；腹痛明显或进行性加重、发热或明显出血；无法排气或长时间未排便；糖尿病患者出现明显低血糖或高血糖表现，如出汗手抖、意识模糊、极度乏力。



4 慢性病老年人需要特别注意什么

合并慢性病的老年人并非不能做肠道清洁，但更需要提前沟通风险重点。最好在领取或开始服用清洁用泻药前，就向医生或护士说明慢病与用药情



况。心功能不全、严重冠心病者出现气促胸闷或心慌加重应及时反馈；肾功能不全或既往低钾低钠史者对体液变化更敏感；糖尿病且使用胰岛素或易致低血糖降糖药者，应按医护建议监测血糖并执行用药安排，不建议自行停改药或用高糖饮品硬顶。合并慢病者如需调整降糖药、利尿剂等用药，应遵医嘱执行。

肠道清洁中途出现喝不下、想吐、头晕，多数是在提醒需要换一种更稳的推进方式。先暂停让胃缓下来，再把节奏慢下来，分段推进，同时把如厕安全放在第一位。多数中途不适都能通过暂停、放慢、分段与防跌倒措施得到缓解；一旦出现进行性腹胀腹痛、反复呕吐、站不稳或无法排气等超出可控范围的情况，及时联系医护最重要。