

解除便秘

好轻松

张世蔚 主编



金盾出版社

解除便秘好轻松

主 编

张世蔚

副主编

周汉桥 凌诒洁

编著者

张昌欽 吴 江 朱艳萍

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书全面介绍了便秘产生的原因,便秘的分型,各型便秘的症状与表现,便秘的危害及并发症,各类人群便秘的中西医治疗手段和家庭护理方法,以及预防便秘的诸多措施。其内容丰富,通俗易懂,科学实用,适合于便秘患者及其家人阅读。

图书在版编目(CIP)数据

解除便秘好轻松/张世蔚主编. —北京:金盾出版社,2015.9
ISBN 978-7-5186-0201-8

I. ①解… II. ①张… III. ①便秘—防治 IV. ①R574.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 065780 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京军迪印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.5 字数:190 千字

2015 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:29.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

便秘是常见的多发病症,又是一种难言之隐,使很多人身心受到损伤。国内发病率尚无确切数字,据报道,天津地区便秘发病率为4.43%,与日本报道的发病率4%相近,上海报道老年人便秘占35.8%。在美国,每年住院病人中有92万人患有便秘,其中1%死于便秘或与便秘相关的疾病。

随着人类生活质量的提高,便秘的危害越来越受到人们的重视,病人对便秘的诊治要求日趋迫切,便秘的门诊量在显著增加,因为人们目前更清楚地认识到便秘可造成机体的危害,直接引发肛肠疾病。例如,便秘病人因粪便干硬,用力排便时可引起肛管裂伤而发生肛裂,进而引起肛窦炎、肛乳头肥大、哨兵痔、肛周脓肿、肛痿等;粪便干硬还会引起痔出血,常呈喷射状,可导致失血性贫血等全身症状。

便秘病人排便困难不得不久蹲强努,久之发生脱肛、直肠脱垂、会阴下降等病变,这些病变又是加重便秘的因素,形成恶性循环,终致所谓“习惯性便秘”或“顽固性便秘”;便秘使直肠内压力增高,久之会导致上腹部饱胀、恶心、反胃、腹部不适及下腹疼痛等;粪便在直肠停留过久,局部可发生炎症,有下坠感和排便不尽感。

便秘除了会引起肛肠疾患外,还会导致下列疾病发生:①胃肠神经功能紊乱。②形成粪便性肠溃疡,严重者可引起肠穿孔。③引发结肠癌。④诱发心、脑血管疾病。⑤性功能障碍,以致不射

精或性欲减退。⑥易使妇女发生痛经,阴道痉挛,并产生尿潴留、尿路感染等症状。⑦干扰大脑功能,突出表现是记忆力下降,注意力分散,思维迟钝等。

以上危害虽并非所有便秘病人都会出现,但足以说明必须在日常生活中加强对便秘的预防和治疗,远离便秘,呵护健康。

本书用通俗的语言,全面介绍了便秘产生的原因,各型便秘的症状与表现,便秘的危害及并发症,中西医治疗便秘的各种手段和家庭护理方法,以及预防便秘的诸多措施。希望读者阅读后获益,远离便秘之苦,享受健康快乐的幸福生活。

由于编者水平有限,在编写过程中难免有错误及疏漏之处,恳请各位专家、同行、老师和广大读者批评指正。

作者



目 录

一、粪便的知识何其多	(1)
(一)粪便是怎样形成的	(1)
(二)揭示粪便的奥秘	(4)
(三)粪便的“长征路”	(7)
(四)影响排便的因素	(9)
(五)粪便的疾病信号	(10)
(六)宝宝不同时期的粪便	(13)
(七)宝宝粪便异常的学问	(16)
(八)多管齐下远离便秘	(18)
(九)影响排便的种种因素	(20)
(十)怎样养成定时排便的好习惯	(22)
(十一)排便的注意事项	(25)
(十二)有便不排麻烦事来	(27)
(十三)警惕排便异常的信号	(28)
二、追因溯源话顽疾	(31)
(一)便秘的由来与分型	(31)
(二)便秘的属性与自测	(33)



解除便秘好轻松

(三) 中医眼中的便秘	(34)
(四) 便秘的危害	(38)
(五) 便秘青睐哪些人群	(41)
(六) 容易引起便秘的不良习惯和疾病	(45)
(七) 便秘分类“五花八门”	(48)
(八) 男女老少便秘探因	(57)
(九) 老年人便秘的中西医探因观点	(58)
(十) 原发性便秘的探因	(61)
(十一) 继发性便秘探因	(65)
(十二) 便秘与相关疾病	(69)
(十三) 便秘的检查手段	(72)
三、千方百计治便秘	(80)
(一) 便秘及相关病症就诊指南	(80)
(二) 便秘的治疗原则和常用药物	(82)
(三) 泻药用药原则及用药方法	(84)
(四) 便秘用药一席谈	(86)
(五) 中医泻药与中药方剂分类	(91)
(六) 盘点便秘中医药治疗方	(94)
(七) 中医治疗便秘的外治法与排毒法	(102)
(八) 老年人便秘的中西医治疗用药	(105)
(九) 原发性便秘的中西医施治	(108)
(十) 习惯性便秘的治疗手段	(113)
(十一) 肠易激综合征引发便秘的治疗方法	(117)
(十二) 梗阻性便秘的治疗要求	(122)
(十三) 出口梗阻性便秘的治疗	(124)



(十四)不容忽视的小儿便秘	(125)
(十五)小儿慢性便秘的循因治疗	(128)
(十六)急性胰腺炎病人的便秘治疗	(132)
(十七)胆囊炎与胆石症伴发便秘的治疗	(133)
(十八)慢性肾衰竭病人便秘的治疗	(135)
(十九)甲状腺功能减退病人便秘的治疗	(136)
(二十)吸毒者便秘的治疗	(137)
(二十一)常见便秘治疗问题解答	(138)
四、便秘与相关的疾病	(150)
(一)便秘与糖尿病	(150)
(二)便秘与直肠炎	(152)
(三)便秘与肠癌	(154)
(四)便秘与肠结核	(158)
(五)便秘与肛裂	(159)
(六)便秘与痔疮	(163)
(七)便秘与脱肛	(168)
(八)便秘与脑出血	(171)
(九)便秘与心绞痛	(174)
(十)便秘与高血压	(177)
(十一)便秘与腹疝	(181)
(十二)便秘与乳腺癌	(182)
(十三)便秘与不孕症	(186)
(十四)重视便秘的危险信号	(188)
五、便秘调养学问大	(191)
(一)正确认识 and 对待便秘	(191)



解除便秘好轻松

(二)走出便秘防治的误区	(193)
(三)留意容易引发便秘的药物和食物	(198)
(四)调治便秘有讲究	(201)
(五)好习惯缓解大难题	(208)
(六)有助于排便的细节不容忽视	(212)
(七)女性便秘调养“六字经”	(215)
(八)婴幼儿便秘的家庭护理	(218)
(九)孕妇便秘调治良方	(222)
(十)哺乳期新妈妈便秘的防治妙法	(226)
(十一)老年人便秘的生活调养方案	(227)
(十二)便秘者的饮食原则	(233)
(十三)便秘者的食物选择和一日食谱举例	(236)
(十四)便秘中医辨证食疗方	(238)
(十五)特殊人群便秘防治的饮食要求	(240)
(十六)食物纤维是通便的大功臣	(245)
(十七)留神便秘饮食的误区	(248)
(十八)便秘者选择食物的宜和忌	(249)
(十九)有助于远离便秘的食物	(251)
(二十)各型便秘的表现与食疗方	(258)
(二十一)便秘常用食疗方	(261)
六、运动健身 告别便秘	(270)
(一)通便的运动锻炼方法	(270)
(二)缓解便秘的穴位按摩方法	(272)
(三)促使排便小常识	(274)
(四)治便秘有效的居家健身操	(275)



(五)徒步行走健身通便	(277)
七、预防便秘 终身受益	(279)
(一)便秘防治非小事	(279)
(二)预防便秘的饮食调养	(280)
(三)老年人便秘的预防措施	(282)
(四)女性便秘的预防措施	(283)
(五)学龄前儿童便秘的预防措施	(285)
(六)青少年便秘的预防措施	(287)
(七)各种性质便秘的预防举措	(288)



一、粪便的知识何其多

(一)粪便是怎样形成的

粪便是怎样形成的,说起来很简单:就是从口腔进入的食物,其营养经过消化吸收,从肛门所排出的糟粕就是粪便。

但这样说大家听了还是知其然,不知其所以然。如果不了解食物消化的过程,只是看到粪便排出的结果,就如同看见冰山一角,其实这里面大有学问。

所以,知道粪便形成的来龙去脉,就要从嘴巴开始吃进食物介绍起,洞悉一下食物通过消化吸收转化成粪便的过程。顺便了解一下人体食管、胃、肠等消化器官,以及消化功能的奥秘。

1. 口腔 这是人体消化器官的第一道门户,其中牙、舌和腺体都在消化中占重要地位。

(1)牙:用于切断和咀嚼食物。成人有 32 颗牙(28 颗也正常),真正行使功能的牙齿有 28 颗。随着人体的衰老,逐渐脱落剩下不到 20 颗牙的时候,就开始影响身体多个系统功能。造成消化功能减弱、血压不稳、平衡失调等异常,人的衰老速度也明显地加快。此时,如果将脱落的牙齿及时修复



解除便秘好轻松

好,口腔中保持 20 颗以上有功能的牙齿,那么衰老速度就会减慢下来,这样有利于身体健康和延长寿命。

(2)唾液腺:口腔内有三大唾液腺,分泌大量的唾液,唾液中含有唾液淀粉酶,对食物中的淀粉进行消化,形成食糜。同时能消灭食物中的有害微生物,并帮助食物传送,唾液很宝贵,多了也不要吐出去,最好咽下,特别是儿童不要有吐口水的习惯。

(3)舌:与感觉口味和发声有关。舌尖管理甜、咸味;舌侧管酸,呕吐前流出酸水都是从舌侧面流出来的;舌根管苦,如喝中药时含着不苦,吞下去的那一瞬间会感觉特苦。

2. 食管 是食物进入胃的通道,但消化吸收功能不显著。

3. 胃 胃内分泌多种消化酶,如胃淀粉酶、胃蛋白酶等,并将食物和消化酶充分混合,形成食糜送入十二指肠,并且能通过胃壁的摩擦运动帮助消化。就消化的速度而言,首先是青菜、水果、谷物、海洋植物等含食物纤维丰富的食物及水等,在胃内排空速度比较快;其次是糖类,第三是蛋白质,最后才是脂肪。

4. 小肠 胃以下为小肠,又分为十二指肠、空肠和回肠三部分。

(1)十二指肠:介于胃与空肠之间,是小肠中长度最短,管径最大,位置最深且最为固定的小肠段。胰管与胆总管均开口于十二指肠,因此既接受胃液,又接受胰液和胆汁的注入,所以十二指肠的消化功能显得十分重要。十二指肠既可以将胃部输送来的食物与从胆囊流出的胆汁及胰管流出

一、粪便的知识何其多



的胰液的消化酶相混合,促进吸收,又能将食物输送至空肠。

经胃消化后的食物进入十二指肠后,脂肪的消化物便会刺激十二指肠黏膜,分泌一种叫胆囊收缩素的物质,胆囊受到胆囊收缩素的刺激便收缩,将胆汁排向十二指肠。食物在胃和小肠内进行消化,主要是各种消化酶的作用。

(2)空肠和回肠:十二指肠下接空肠和回肠。特别是空肠,具有许多环状皱襞和绒毛,大大扩大了黏膜的表面积,只由一层上皮细胞构成,而且绒毛中有丰富的毛细血管,这种特点有利于营养物质的消化和吸收。

空肠、回肠无明显分界线,空肠的长度占全长的 $\frac{2}{5}$,回肠占 $\frac{3}{5}$,两者均属小肠。空肠、回肠的主要功能是消化和吸收食物。

5. 大肠 大肠在消化道的下段,包括盲肠、阑尾、结肠(升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠)和直肠四部分。起自回肠,全程形似方框,围绕在空肠、回肠的周围。当食物的绝大部分营养成分在小肠内被吸收后进入大肠,经大肠内的细菌分解发酵,在大肠内合成人体必需的B族维生素、维生素K,碘、钾等微量元素,同时还产生丙氨酸、缬氨酸、天冬氨酸和苏氨酸等人体必需的营养物质,都是经肠壁吸收。

大肠主要吸收水分和一些无机盐,大肠每日吸收水分多达2500毫升。以后吸收的水分逐渐减少,食物的残渣如未消化的纤维素,夹杂大量的细菌和代谢产物就形成粪便。其中,细菌约占粪便固体体积总量的25%。随大肠的蠕动,循结肠腔推动经直肠排出体外。大肠黏膜内的杯状细菌等分泌的黏液即大肠液,就是推动粪便的润滑剂,帮助粪便排出



肛门。

结肠不产生酶，只有细菌起消化作用。结肠内有多种细菌，大肠埃希菌 70%，厌氧杆菌 20%，还有链球菌、变形杆菌、葡萄球菌、乳杆菌、芽孢和酵母。另有极少原生物和螺旋体。肠细菌的重要作用是能产生生理需要的物质，如食物缺乏维生素时可在肠内合成维生素 K、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 H、维生素 B₁₂、维生素 B₆、叶酸和泛酸；也能产生吲哚、粪臭素、硫化氢使粪有臭味。如长期用抗生素则不易合成吸收维生素，而引起维生素缺乏症。

食糜通过回盲瓣到盲肠，每 24 小时为 500~1 000 毫升。食糜主要在右半结肠吸收，并以吸收水和钠为主，每日能吸收 460 毫当量的钠和 350~2 000 毫升水；也吸收少量钾、氯、尿素、葡萄糖、氨基酸、胆酸和药物。直肠也能吸收水、少量葡萄糖、氨基酸、牛奶和药物，如果肠功能障碍、肠炎和感染时可影响吸收。腹泻时肠蠕动增强，吸收减少，严重时丢失大量维生素、水和电解质。并在乙状结肠内形成粪便，等待排出。

6. 肛门 是消化道的终点站，平时靠肛门括约肌关闭，粪便才不会外流，臭气也被阻隔。

肛腺也分泌腺液潴留于肛窦内，当排便时被挤出滑润粪便以利于排出。有的细胞分泌激素如血管活性肠肽，能刺激肠液分泌，松弛肠肌。

(二)揭示粪便的奥秘

粪便既脏且臭，人们都是“避”而远之，究竟里面是些什

一、粪便的知识何其多



么内容?

根据研究表明,粪便中主要含有食物中未消化的纤维素,消化道脱落的上皮细胞,黏膜碎片和大量细菌,还有未被吸收的消化道分泌物,如黏液、胆色素、黏蛋白和消化液等。

粪便中还含有 2%~3% 的含氮物质,10%~20% 的无机盐如钙、铁、镁。另有未被吸收的分解脂肪,以及由细菌和上皮残片而来的中性脂肪,还有少量的胆固醇、嘌呤和维生素。

正常排出的粪便呈圆柱形。当患有肠道器质性疾病,或功能性疾病时粪便的形状都有可能发生改变。有经验的医生根据粪便的形态、颜色等情况可以对疾病做出初步的判断。

正常粪便为碱性,其碱度高低与在结肠存留的时间长短有关,存留越长,碱度越高。相反,稀粪便存留时间短,常呈酸性,可刺激肛门周围皮肤。所以,排便次数多会有肛门处不舒服的感觉。

还可把粪便正常成分进一步罗列为:①未消化的食物残渣、淀粉颗粒、肉类纤维、结缔组织、弹力纤维、植物细胞、植物纤维和植物种子等。②已经消化未经吸收的食物、食糜。③消化道的分泌物,胆色素、粪胆素、粪胆原、无机盐、酶类和黏液等。分解产物有氨基酸、粪臭素、脂质、蛋白质和各种气体;肠壁脱落的上皮细胞和其他细胞;肠内终身寄生的大肠埃希菌、肠球菌等。

农民种粮食的“农家肥”主要是利用粪便中的氮、磷和钾,这些养分只是帮助植物完成代谢。植物对能量的需求是



解除便秘好轻松

通过光合作用完成的。当然,将粪便作为肥料,是对有机废弃物的资源化利用,是值得提倡的。

粪便臭是因为消化吸收后的食物残渣被消化道内微生物分解后,产生的含氮、硫等有机物挥发性气体的味道。一般臭气在厌氧条件下更浓郁些,所以宿便即便秘后排出的粪便更加臭。

当某些人因病引起了肠道内致病菌群占优势,使粪便内分解产物发生改变,粪便的气味也会发生变化。

爱吃肉食的人粪便臭味会比较重,素食主义者粪便臭味相对来说都比较轻。慢性肠炎特别是患有直肠癌的人粪便会有恶臭味儿。

粪便的形成与食物量无明显关系,禁食和正常饮食粪便性质无显著区别,只是粪量减少。

结肠内气体约 100 毫升,60%氮、10%二氧化碳、25%甲烷、5%硫化氢和少量氧气。气味因食物和气体组成而不同,主要是随饮食和呼吸吞入的空气。另外,有些气体是细菌对糖类发酵而产生的,豆类、白菜、葱头产气较多。肠内气体可使结肠轻度膨胀,帮助蠕动,气体越多肠蠕动越快,腹腔内会听到细微的肠鸣音。

正常人的粪便是黄色的,是因为人体内除了胆汁里的胆色素染色外,血液新陈代谢排除的死亡红细胞也是染色的主要原因;还稍有棕色,这是因有粪胆素和尿胆素所形成。

粪便是判断疾病的重要指标。当解柏油样粪便时,多半是上消化道出血了;解暗红色血便时,肠道健康就岌岌可危了。粪便颜色因食物而不同,如吃了猪血、鸭血后可以解出



黑色粪便。某些药物也可改变颜色,如吃了含有铋剂的药物也会解出黑色粪便。所以,这些均要与上消化道出血相鉴别。

(三)粪便的“长征路”

食物在消化道内完成消化吸收过程,不能被消化吸收的残渣部分以粪便的形式排出体外。排出粪便是人体的正常功能,粪便是机体新陈代谢后的废物,多含致癌物质,存留在体内时间过长会对身体造成无穷后患。

正常情况下,每天进入结肠的食糜为 500~1 000 毫升。

结肠的功能有两种,一种为吸收功能,吸收水和电解质,主要在近端结肠完成;另一功能为贮存功能,主要在远端结肠。

排便大致可分为两个步骤:一是粪便向直肠推进,正常情况下,结肠每日有数次集团蠕动,多在餐后发生,使粪便迅速进入直肠,扩张并刺激直肠反射;二是直肠排空,当直肠充满粪便后便产生便意。排便动作受大脑皮质和腰骶部脊髓内低级中枢调节。通过直肠收缩、肛门括约肌松弛、腹肌及膈肌收缩,将粪便排出体外。

维持正常排便需要以下几个条件:一是饮食量及所含的纤维量适当,有足够的水分;二是胃肠道通畅,消化、吸收、蠕动正常;三是正常的排便反射,腹肌及膈肌有足够的力量协助排便动作,以上任何一个环节发生障碍都可以导致便秘。

体内排出粪便也有“一整套工序”,共同协作“完成这一