

专家与您
面对面

便秘

主编 张凤兰 刘颖



怎么防？怎么治？

全面了解便秘

正确面对便秘的“防”与“治”

专家与您
面对面

便秘

如何预防 如何治疗

怎么防？怎么治？

中国医药报

2013年11月11日 星期一 第1271期



专家与您面对面

便秘

主编 / 张凤兰 刘颖

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

便秘 / 张凤兰, 刘颖主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1
(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7682-0

I. ①便… II. ①张… ②刘… III. ①便秘-防治 IV. ①R574.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148651 号

专家与您面对面——便秘

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm $1/_{32}$

印张 5 $1/_{8}$

字数 80 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7682-0

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

便秘怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于便秘您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解便秘的基础上，能正确应对便秘的“防”与“治”。本书适合便秘患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

王 策 王建国 王海云 尤 蔚 牛 菲 牛胜德 牛换香
尹彩霞 申淑芳 史慧栋 付 涛 付丽珠 白秀萍 吕晓红
刘 凯 刘 颖 刘月梅 刘宇欣 刘红旗 刘彦才 刘艳清
刘德清 齐国海 江 莉 江荷叶 许兰芬 李书军 李贞福
张凤兰 张晓慧 周 萃 赵瑞清 段江曼 高福生 程 石
谢素萍 熊 露 魏保生



前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了100种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——运动饮食习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对100种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您答疑解惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015年10月



目录

第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

什么是便秘 / 2

人体消化系统的组成 / 2

直肠的结构 / 3

结肠的解剖特点 / 4

结肠的位置、形态及分布 / 5

大肠内的细菌有什么作用 / 6

大肠内的气体有多少 / 8

粪便的组成怎样 / 9

排便过程是怎样完成的 / 10

排便是怎样节制的 / 12

增强结肠运动的因素 / 13

抑制结肠运动的因素 / 14

食糜进入结肠时的主要成分 / 15

结肠的主要功能 / 16

直肠的主要功能 / 16

大肠液主要有什么作用 / 17

影响排便过程的因素 / 17

正常人的排便有何差异 / 18

便秘都是大便干结吗 / 18

便秘的分类 / 19

中医学的便秘分类 / 23



- 不正确的饮食方法易导致便秘 / 24
- 不良的排便习惯会造成便秘 / 25
- 劳倦过度会造成便秘吗 / 26
- 便秘与情绪有关吗 / 26
- 便秘与体质有关吗 / 27
- 导致便秘的药物 / 27
- 经常滥用泻剂或灌肠对便秘的影响 / 28
- 肠道易激综合征所致的便秘的特点 / 28
- 老年人易发生便秘 / 29
- 直肠和肛门的病变可致便秘 / 31
- 结肠疾病可致便秘 / 31
- 腹腔内疾病可致便秘 / 32
- 内分泌及代谢性疾病可致便秘 / 33
- 神经系统疾病可致便秘 / 33
- 化学品中毒可致便秘 / 34
- 能引起便秘的化学制剂和药物 / 34
- 电解质紊乱可致便秘吗 / 34
- 导致便秘的疾病 / 35
- 引起排便无力的疾病可导致便秘 / 36
- 女性便秘多于男性 / 37
- 妊娠妇女易发生便秘 / 38
- 小儿便秘的常见原因 / 38
- 中医学认为便秘的基本病机 / 40
- 中医学认为习惯性便秘的原因 / 41
- 便秘对人体的影响 / 42



- 便秘可引起的疾病 / 43
- 便秘对衰老的影响 / 43
- 痤疮患者为何常伴有便秘 / 44

第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

- 大便的不同性状能反映什么疾病 / 46
- 便秘能引起的症状 / 46
- 便秘对血压的影响 / 47
- 便秘与冠心病的关系 / 48
- 便秘对脑血管的影响 / 49
- 便秘对肝硬化患者的影响 / 50
- 便秘对肺结核患者有危险吗 / 50
- 便秘对人体皮肤的影响 / 51
- 便秘常伴随的症状出现 / 51
- 小儿长期便秘会出现什么不良后果 / 52
- 便秘的主要症状 / 53
- 便秘引起的伴随症状 / 53
- 长期便秘可导致大肠癌、大肠息肉吗 / 54
- 长期便秘导致结肠憩室有什么表现 / 56
- 便秘所致痔疮、肛裂的临床表现 / 57
- 便秘患者常见的体征 / 59
- 便秘伴腹部肿块应考虑的疾病 / 60
- 单纯性便秘伴腹痛者应注意鉴别 / 61
- 便秘伴发热者应考虑的疾病 / 63



便秘伴便血者应考虑的疾病 / 64

出现便秘 - 腹泻交替时应考虑的疾病 / 65

便秘伴全身乏力应考虑的疾病 / 66

第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

便秘患者需做的理化检查 / 70

怎样做直肠指诊，有什么临床意义 / 71

便秘患者在什么情况下需做肛门直肠镜、乙状结肠镜检查 / 73

便秘患者需要做胃肠钡餐及 X 线检查吗 / 74

便秘何种情况下需要去医院检查 / 75

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

便秘的治疗原则 / 78

中医对单纯习惯性便秘怎样治疗 / 79

中医辨证治疗便秘 / 80

治疗便秘的单味药 / 84

治疗便秘的成方和单验方 / 85

便秘患者选择中成药的原则 / 87

怎样用外治法治疗便秘 / 88

便秘可以用针灸治疗吗 / 88

穴位注射疗法治疗便秘 / 89

怎样用埋线法治疗便秘 / 90

怎样用皮肤埋针及梅花针治疗便秘 / 90



- 怎样用刮痧疗法治疗便秘 / 90
- 怎样应用按摩治疗便秘 / 91
- 怎样用自我按摩简易法治疗便秘 / 92
- 怎样点穴治疗便秘 / 93
- 容积泻剂的正确使用 / 94
- 肠道刺激剂的正确使用 / 94
- 润滑剂的正确使用 / 95
- 缓泻剂的分类 / 95
- 正确使用泻药的原则 / 96
- 怎样避免造成习惯性的用药方法 / 97
- 怎样正确选用泻药 / 98
- 泻药的副作用 / 98
- 服用泻剂后，大便仍不能通畅如何处理 / 99
- 妊娠期妇女用泻药的注意事项 / 99
- 治疗小儿便秘常用的方法 / 100
- 怎样治疗婴儿的慢性便秘 / 101
- 老年人便秘怎样治疗 / 102
- 新产妇如何防治便秘 / 102
- 怎样应用甘露醇治疗便秘 / 103
- 灌肠的适应证 / 104
- 灌肠的方法 / 105

第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

- 避免经常滥用泻药或灌肠对治疗便秘有什么意义 / 108
- 怎样自我引发便意 / 108



- 怎样引出便意 / 109
- 便秘伴其他病症时如何按摩治疗 / 111
- 便秘患者怎样做体操配合治疗 / 114
- 倒立疗法对便秘有好处吗 / 114
- 维生素可以治疗便秘 / 115
- 神经官能症患者便秘怎样治疗 / 115
- 怎样治疗精神压力所引起的便秘 / 116
- 滥用泻药的后果 / 117
- 不能长期应用泻剂 / 117
- 泻剂的服药时间何时最佳 / 118
- 小儿应用泻药的注意事项 / 119
- 治疗老年人便秘应注意事项 / 119
- 急性心肌梗死出现便秘怎么办 / 120
- 高血压患者患便秘怎样治疗 / 121
- 急性中风患者便秘怎样治疗 / 123
- 肺性脑病出现便秘怎样治疗 / 123
- 肝性脑病便秘怎样治疗 / 124
- 吸毒者便秘怎样治疗 / 125
- 急性精神分裂症便秘怎样治疗 / 126
- 慢性肾功能衰竭患者出现便秘怎样治疗 / 126
- 急性胰腺炎出现便秘怎样治疗 / 127
- 急性胆囊炎伴便秘怎样治疗 / 129
- 急性脑血管病要保持大便通畅 / 130
- 怎样安排便秘患者按时排便 / 131
- 怎样掌握缓泻剂的常用方法 / 132



灌肠后的护理 / 132

怎样人工取大便 / 133

第6章 预防保健

——运动饮食习惯好，远离疾病活到老

生活规律对预防便秘的益处 / 136

良好的排便习惯对治疗便秘有什么作用 / 136

引发便意，定时排便对预防便秘的作用 / 137

怎样应用饮食疗法治疗便秘 / 138

怎样养成正确的饮食习惯来预防便秘 / 139

富含纤维的食物对排便有什么益处 / 140

能引发便意的饮料 / 141

能预防便秘的水果 / 141

维生素类对便秘的预防作用 / 142

怎样应用食盐治疗便秘 / 142

适量活动对治疗便秘有何益处 / 143

怎样利用日常运动来预防便秘再发 / 144

练腹式呼吸对治疗便秘有益处吗 / 144

气功治疗便秘的作用 / 146

用气功治疗便秘的简易方法 / 146

患了便秘怎么办 / 147

怎样预防老年人便秘 / 147

怎样预防孕妇便秘 / 148

怎样预防小儿便秘 / 149



第1章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道





什么是便秘

便秘是指由于粪便在肠内停留过久，以致大便次数减少、大便干结、排出困难或不尽。一般两天以上无排便，可提示便秘存在。如果每天均排大便，但排便困难且排便后仍有残便感，或伴有腹胀，也应纳入便秘的范围。

便秘时，常出现下腹膨胀，便意未尽，严重者出现食欲不振、头昏、无力等症状，这可能与粪便的局部机械作用引起神经反射有关。

人体消化系统的组成

人体消化系统各器官协调合作，把从外界摄取的食物进行物理性、化学性的消化，吸收其营养物质，并将食物残渣排出体外，它是保证人体新陈代谢正常进行的一个重要系统。

人体消化系统由消化道和消化腺两大部分组成。人体消化道包括口腔、咽、食管、胃、小肠（包括十二指肠、空肠、回肠）和大肠（包括盲肠、阑尾、结肠、直肠）。在临床上，常把消化道分为上消化道（十二指肠以上的消化道）和下消化道（十二指肠以下的消化道）。消化腺包括口腔腺、肝、胰腺以及消化管壁上的许多小腺体，