

疾病自我调治系列

从人体自身特性自我调理根治疾病

专家强调：疾病要“三分治，七分养”。

便秘症病人

生活宜忌与饮食调治

阚成国 编著 ■

■ 疾病自我调治系列

■ 从人体自身特性自我调理根治疾病

便秘症 病人

生活宜忌与饮食调治

江苏工业学院图书馆
藏书章

阚成国 编著

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

便秘症病人生活宜忌与饮食调治 / 阚成国编著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80753-341-2

I. 便… II. 阚… III. ①便秘—防治 ②便秘—食物疗法

IV. R574.62 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 102033 号

责任编辑: 金 金 李英文

装帧设计: 大田文化

便秘症病人生活宜忌与饮食调治

阚成国 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbchs@yeah.net

网址: www.hrbchs.com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 13 字数 180 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-341-2

定价: 23.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

前言

PREFACE

便秘虽然不是重大疾病,却可以令人非常痛苦,每个患有便秘症的朋友都曾因它而苦恼过。很多时候,便秘还是一些疾病的讯号。

便秘症,即指大便秘结不通、排便时间延长,或欲大便而艰涩不畅的一种消化系统常见症状,一般分为功能性便秘和器质性便秘。器质性便秘是指由于脏器的器质性病变(如消化道疾病、内分泌代谢疾病、神经系统疾病等)所致的便秘;而功能性便秘则主要由不良的生活习惯、饮食不节制等因素所致。

虽然人们的健康意识不断提高,也深知“药补不如食补”及“培养健康生活方式”的重要性,但多数人还是经不起各色美味的诱惑;而丰富的夜生活及无规律的作息也成为一种“无奈”的选择。无疑,经常食入煎炸类及辛辣温燥的刺激性食物不但易使肠道产生过多垃圾,还会引起肠蠕动功能减弱;而常食含粗纤维丰富的蔬菜和水果,以及富含B族维生素的食物,则有利于排便畅通,避免便秘症的发生。正如我国汉代“医圣”张仲景所论述:“凡饮食滋味,以养于生,食之有妨,反能为害……所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则益体,害则成疾。”因此,提倡科学饮食及培养健康的生活方式是预防和治疗便秘症的唯一保障。

便秘症作为时下常见病和多发病,已严重影响了人们的正常

生活。多年来,广大便秘患者多方探寻其缓解方法,但疗效甚微,加之对便秘症的相关知识知之甚少,虽提及便秘时每个人都能说出一两种应对措施,但在如何进行自我调护、日常保健、科学选食等方面还存在一定的误区。因此,向全社会介绍并普及便秘的起因及危害、预防与治疗 and 饮食起居等人们所关心的知识就变得尤为重要了。

鉴于此,我们特组织专家撰写了《便秘症病人生活宜忌与饮食调治》一书。本书总结了专家对便秘症的防治经验,论述了现代医学对便秘症状的认识及治疗方法,并深入浅出地介绍了便秘症的相关知识以及日常生活宜忌与饮食调养的要点,以期帮助便秘症患者早日摆脱便秘的困扰,达到身心健康的目的。

全书共分三部分。

第一部分为“认识便秘症”。重点阐释了便秘症的相关知识以及疑难问题,以期读者对该症状有一个科学而全面的认识。

第二部分以宜忌的形式,对如何预防与治疗便秘症给予了相应的解答。内容详尽,涉及面广,包括预防护理宜忌、诊疗用药宜忌、日常保健宜忌、运动健身宜忌、心理与性爱宜忌。

第三部分为饮食调养。科学地阐释了便秘症的饮食原则,系统地便秘症患者提供了营养食谱、药膳食谱及实用方剂,具有切实可行的参照性。

本书重点突出,语言通俗易懂,力求以最明了的方式向广大读者提供全面而周到的诊疗指导与健康咨询,希望读者朋友能从中得到防病治病的有效方法,真正摆脱便秘的痛苦,享受健康的生活。

认识便秘症 1

- 排便的生理过程 / 2
- 何谓便秘症 / 2
- 便秘症不都是大便干结 / 3
- 便秘症的分类 / 3
- 形成便秘症的原因有哪些 / 3
- 何谓器质性便秘症 / 5
- 何谓功能性便秘症 / 6
- 何谓习惯性便秘症 / 6
- 何谓顽固性便秘症 / 6
- 何谓急性便秘症 / 7
- 何谓慢性便秘症 / 7
- 何谓结肠性便秘症 / 8
- 何谓直肠性便秘症 / 8
- 何谓痉挛性便秘症 / 8
- 何谓梗阻性便秘症 / 9
- 何谓小儿慢传输型便秘症 / 9
- 哪些疾病易引发器质性便秘症 / 10

肥胖者为何易患便秘症 / 10

老年人为何易患便秘症 / 11

为何女性比男性易患便秘症 / 12

妊娠期女性为何易患便秘症 / 12

新生儿为何易患便秘症 / 13

糖尿病为何易引发便秘症 / 13

胃下垂为何会引发便秘症 / 14

脑卒中为何会引发便秘症 / 14

便秘症易引发急性阑尾炎 / 15

肛裂与便秘症的关系 / 15

子宫肌瘤易引发便秘症 / 16

便秘症与直肠癌的关系 / 16

女性围绝经期为何易引发便秘症 / 17

妇女产后易患便秘症 / 17

小儿盆底痉挛综合征易引发便秘症 / 18

小儿肛门内括约肌失弛缓症易引发便秘症 / 18

小儿肠易激综合征为何会引发便秘症 / 19

小儿假性肠梗阻为何会引发便秘症 / 20

便秘症有哪些危害 / 20

便秘症可并发哪些内科疾病 / 21

便秘症可并发哪些外科疾病 / 21

便秘症可并发哪些妇科疾病 / 22

便秘症可能危及生命 / 22

便秘症对肝硬化患者的危害 / 23

便秘症对前列腺患者的危害 / 24

便秘症对肺结核患者的危害 / 24

便秘症对糖尿病患者的危害 / 24

便秘症对儿童的危害 / 25

便秘症对女性的危害 / 25

痔疮与便秘症的关系 / 26

便秘症易诱发食管疾病 / 27
老年人长期便秘易患痴呆症 / 27
中医如何看待便秘症 / 27
中医便秘症的分类 / 28
何谓热秘 / 29
何谓气秘 / 29
何谓冷秘 / 30
何谓虚秘 / 30

便秘症病人的生活宜忌 31

预防护理宜忌 / 32

预防便秘症的几种新方法 / 32
如何预防习惯性便秘症 / 32
孕妇怎样预防便秘症 / 33
产妇在产褥期如何预防便秘症 / 34
如何预防小儿便秘症 / 35
青少年如何预防便秘症 / 35
老年人如何预防便秘症 / 36
更年期综合征患者如何预防便秘症 / 37
痔疮和肛裂患者如何预防便秘症 / 37
脑卒中患者如何预防便秘症 / 38
急性心肌梗死如何预防便秘症 / 39
糖尿病患者如何预防便秘症 / 39
护理便秘症患者的注意事项 / 40
便秘症患者的家庭应急处理方法 / 40
如何帮助便秘症患者人工取大便 / 41
怎样帮助便秘症患者培养便意 / 41
对老年便秘症患者如何进行心理护理 / 42

诊疗用药宜忌 / 43

便秘症患者在什么情况下需要作检查 / 43

怎样自我诊断便秘症的类型 / 43

通过便常规检查及便隐血试验确定便秘症类型 / 44

便秘症患者宜作血常规检查 / 45

便秘症患者为何要作直肠指诊检查 / 45

便秘症患者作肠镜检查的重要性 / 46

便秘症患者作影像学检查的重要性 / 46

便秘症患者为何要作结肠运输试验 / 47

便秘症患者宜作肛管压力测定 / 47

如何配合医生诊断便秘症 / 48

便秘症伴有腹部可扪及肿块时如何鉴别诊断 / 49

便秘症伴腹痛时如何进行自我诊断 / 49

便秘症伴有全身乏力时应如何自我诊断 / 50

便秘症伴有出血症状时应如何自我诊断 / 51

便秘与腹泻交替出现时如何自我诊断 / 52

结肠癌便秘症有何症状 / 53

直肠癌便秘症有何症状 / 53

肠道子宫内膜异位症便秘症有何症状 / 53

肠易激综合征便秘症有何症状 / 54

先天性巨结肠症便秘症有何症状 / 54

用于治疗便秘症的润滑药有哪些 / 55

用于治疗便秘症的缓泻药有哪些 / 55

缓泻药应如何使用 / 56

容积泻药有哪些 / 56

肠道刺激性泻药有哪些 / 56

急慢性便秘症患者如何选择西药 / 57

便秘症患者用药应遵循哪些原则 / 58

中成药治便秘症应注意的事项 / 58

神经官能症患者便秘症如何治疗 / 58
如何治疗精神压力所引起的便秘症 / 59
孕妇服用泻药应注意哪些事项 / 59
儿童便秘症有哪些主要治疗措施 / 60
国家非处方化学药品中的缓泻药有哪些 / 61
服用泻药应注意哪些 / 62
番泻叶有哪些作用 / 62
便秘症患者如何使用番泻叶 / 63
如何选用中草药治疗便秘症 / 63
如何用中药外治便秘症 / 65
治疗便秘症宜用药浴疗法 / 66
治疗便秘症的药浴方 / 66
揉腹治疗便秘症 / 67
针灸疗法治便秘症 / 67
耳针疗法治便秘症 / 68
怎样用艾灸疗法治便秘症 / 69
磁穴疗法治便秘症 / 69
刮痧疗法治便秘症 / 70
拔罐疗法治便秘症 / 71

日常保健宜忌 / 72

便秘症者日常生活有哪些禁忌 / 72
哪些不良生活习惯易导致便秘症 / 72
哪些良好的生活习惯有助于预防便秘症 / 73
对便秘症患者有益的排便姿势 / 73
便秘症患者忌过度疲劳 / 74
便秘症患者宜养成吃早餐的习惯 / 74
长期进食柔软易消化的食物易患便秘症 / 75
“早盐”与“晚蜜”哪种方法适宜便秘症患者 / 75
便秘症患者宜采取的饮水方式 / 76

饭后马上吃水果易导致便秘症 / 76
如何应对旅行中发生的便秘症 / 77
常听音乐有益于治疗便秘症 / 77
长期服食排毒养颜的药物容易导致便秘症 / 78
便秘症患者不宜经常吃零食 / 79
吃油腻食物后不宜喝茶水 / 79
便秘症患者不宜喝浓茶 / 80
便秘症患者宜喝咖啡 / 80
便秘症患者宜经常进行足浴 / 80

运动健身宜忌 / 82

运动可以预防便秘症 / 82
适宜便秘症患者的运动方式 / 82
便秘症患者如何做腹肌运动 / 83
便秘症患者宜慢走 / 83
便秘症患者宜跑步 / 84
便秘症患者宜倒立 / 85
便秘症患者宜跳绳 / 85
预防便秘症的体操 / 86
增强腹肌治疗便秘症的保健操 / 87
习惯性便秘症患者宜做的保健体操 / 87
有助于老年便秘症患者排便的运动 / 88
适宜便秘症者的肛门运动 / 88
防治便秘症宜打太极拳 / 89
治疗便秘症宜做瑜伽 / 89
治疗便秘症宜做转腹运动 / 90
预防便秘症宜进行腹肌锻炼 / 91
对便秘症患者有益的揉腹法 / 92
慢性便秘症患者的保健按摩法 / 92
顺时针按摩保健法 / 93

点穴按摩法 / 93

快速产生便意的按摩方法 / 94

足反射区按摩法 / 94

简易通便保健功 / 95

老年性便秘症患者如何手穴保健 / 95

肥胖型便秘症患者如何进行按摩保健 / 96

便秘症伴有腹胀时如何按摩 / 96

便秘症伴有腹痛时如何按摩 / 97

高血压患者便秘时如何按摩 / 97

心理与性爱宜忌 / 98

情绪与便秘症的关系 / 98

情绪紧张为何能导致便秘症 / 98

女性工作压力大容易导致便秘症 / 99

精神压力造成便秘症的患者应注意的事项 / 100

便秘症患者怎样自我调节心理 / 100

老年便秘症患者应怎样调节心理 / 101

性欲下降是由于便秘症造成的 / 102

便秘症病人的饮食调养 103

饮食原则 / 104

宜吃的食物 / 104

营养食谱 / 109

药膳食谱 / 168

实用方剂 / 188

❖ 排便的生理过程

排便是人体重要的生理代谢过程,其整个生理过程为:

食物进入胃内之后,通过胃的蠕动,食物与胃液混合成食糜,并将食糜分次、慢慢地通过幽门进入上部小肠。食物经小肠的消化、吸收后,其余未消化成分,如纤维素等至结肠浓缩成粪团。之后,通过结肠的蠕动,从近端向肛门慢慢推进,在推进过程中,水分不断被吸收,残渣慢慢失去流动性,成为粪便,成形粪便通过结肠中一种被称为集团蠕动的结肠强烈运动,被推入直肠,多次集团蠕动,使直肠内慢慢积满粪便。当直肠内的粪便量达到一定程度时,肠神经丛内的感受神经元会感受到直肠膨胀的刺激,并且通过传出神经将这种刺激传到排便中枢及大脑皮质。排便中枢负责启动排便反射,而大脑皮质则负责衡量环境条件是否适合启动这一反射。如环境许可,大脑皮质便会允许排便中枢启动排便程序,此时,排便中枢通过盆神经传出冲动到肠神经系统内的运动神经元,使各有关肌肉产生协同作用,使排便活动得以完成。如环境不允许排便时,大脑皮质则会抑制脊髓的排便中枢启动排便程序。

❖ 何谓便秘症

正常人在平均两周左右的时间内每天大便,然后1~2天不通便,形成一个排便周期,但每个人的周期不尽相同,这是随着每个人所处的环境不同而变化的。如果没有什么不舒服的感觉,排便也很畅通,即属于正常。如果因为某种原因,使粪便在肠道内滞留时间过长,粪便内所含的水分被过度吸收,以致粪便过于干燥、坚硬,排出困难,正常排便规律被打乱,严重者排出的粪便像羊屎或兔屎样,呈球状,即称为便秘症。部分患者虽然粪便质软,但仍排便困难,需多次才能完成,也属于便秘症范畴。

此外,由于粪块在直肠内停留过久形成粪嵌塞,直肠黏膜受压产生



炎症,排泄少量黏液稀便,次数频繁,虽有大便,但排便不畅,并伴有里急后重者,此时易将便秘症误诊为“腹泻”,应注意区别。

❖ 便秘症不都是大便干结

一般来说,便秘症患者大便常常干结,排便困难。但是也有少数人几天不解大便,大便并不干结,但排便很困难,便后通常有残便感,大便的性状多溏滞、不成形,此类患者也属于便秘症患者。

❖ 便秘症的分类

导致便秘症的原因很多,按照其病因可分为以下三大类:

1.继发性便秘症。指由平滑肌或横纹肌功能损伤,自主神经或躯体神经功能障碍,结、直肠解剖或肠腔内容物改变等原因引起的便秘症。

2.特发性便秘症。指一些无法明确病因的便秘症,根据特发性便秘症的病理生理学机制将其分为三种类型:①结肠无力型;②出口梗阻型;③混合型。特发性便秘症病人在与排便有关的肠道情况、神经、肌肉等方面均无明显病变,因此,有人又称其为慢性功能性便秘症。

3.与心理社会因素有关的慢性便秘症。随着社会的发展,经济结构的改变,人们的生活和工作节奏普遍加快,压力普遍加大,伴之而来的心理压力也不可避免地日益加重。长期存在心理社会因素,可使调节胃肠道功能的神经系统和有关激素的分泌发生紊乱,从而导致便秘症的发生。近年来,心理社会因素引起的慢性便秘症发病率逐渐增多。

❖ 形成便秘症的原因有哪些

形成便秘症的原因较为复杂,包括肠道本身疾病、全身性疾病以及神经系统病变等。可以归纳为以下几种:

1.排便动力缺乏。排便动力主要依靠膈肌、腹肌、骨盆底肌、肠道平滑肌等正常肌力协调运动产生,如果肌肉虚弱无力则易引起便秘症。排

便动力不足或缺乏可由下列原因引起:①全身因素。长期卧病在床、年老衰弱、营养不良、消耗性疾病、精神病、恶病质、肥胖等引起的相关肌肉无力。②局部因素。大量腹水、腹内巨大肿瘤等引起的腹肌衰弱;妇女产后过早劳动使内脏压迫骨盆底,骨盆底肌衰弱;内脏下垂使结肠扭曲、排气不畅,引起肠道平滑肌张力低下;溃疡性结肠炎并发中毒性巨结肠、麻痹性肠梗阻所致肠平滑肌张力缺乏等。

2.肠道所受刺激不足。排便有赖于结肠的蠕动,而结肠的蠕动需要足够的肠内容物及膳食纤维的刺激。正常的平衡饮食不仅有糖类、蛋白质、脂肪、无机盐和维生素,还含有足量的纤维素、半纤维素、木质素等粗糙纤维。如果摄取的食物中纤维素含量不足,则容易引起便秘症。此外,饮食习惯不良、挑食、偏食、神经性厌食,以及各种原因引起的食欲减退、吞咽困难、食管或幽门梗阻等,致使进入肠道的食物过少,粪便形成不足也可造成便秘症。

3.结肠运动不协调。粪便的正常排出依赖于肠运动,尤其是结肠运动的协调。肠运动不协调则粪便在肠中被来回推动而无法排出。引起结肠运动不协调的主要原因是神经精神病变。

4.肠内容物在肠腔内运行受阻。肠外压迫、肠本身病变或腔内阻塞均可导致肠腔闭塞,使肠内容物运动受阻而引起便秘症。

外国养生谚语六则

1. 疾病有成千上万种,但是健康只有一种。【德国】
2. 有两种东西丧失以后才发现它们的价值——青春和健康。【阿拉伯】
3. 快乐就是健康,忧郁就是疾病。【美国】
4. 忍渴上床,起身健康。【英国】
5. 如果你想强壮,你就跑步吧;如果你想健美,你就跑步吧;如果你想聪明,你就跑步吧。【希腊】





5.肠外肿物压迫肠道。如巨大卵巢囊肿、子宫肌瘤、腹腔巨大肿瘤、腹水或妊娠后期的子宫等,均可压迫肠道,使肠腔变窄或影响肠蠕动而致便秘症。

6.各种胃病。一方面可造成肠道所受刺激量不足,不易引起肠蠕动;另一方面可反射性引起结肠痉挛而发生便秘症。

7.肠黏膜应激力减弱。食物残渣作为机械性刺激因素,须通过肠黏膜的正常应激性引起结肠运动。特别是在结肠集团蠕动后,粪便充盈直肠,基于黏膜的正常应激性才能有效地刺激直肠压力感受器,形成排便反射。肠黏膜炎性病变在恢复过程中对刺激的敏感性降低,使肠道对刺激的反应减弱,蠕动缓慢而发生便秘症。

8.直肠肛门疾患。如痔疮、肛裂等引起的肛门括约肌痉挛等反射性抑制排便;直肠肛门瘢痕性良性狭窄等也可引起便秘症。

9.其他因素。如铅、砷、汞、磷等中毒可引起便秘症;某些药物如氢氧化铝、阿托品、吗啡等服用不当,可引起药物性便秘症;生活规律和起居失常、排便习惯的打乱,甚至排便姿势的被动性改变都可引起便秘症;急性热病、高热或慢性发热,也可引起便秘症;过量食用辛辣燥热食物也易引起便秘症。

❖ 何谓器质性便秘症

器质性便秘症是指由于脏器的器质性病变所致的便秘症,如肠结核(增殖型)、结肠癌、直肠癌等肠道器质性病变引起的便秘症,或胃肠道以外其他器官组织的病变或疾病侵及胃肠道而引起的便秘症等,均属于这一范畴。

梗阻性便秘症多属于器质性便秘症,它是由于肠内或肠外的机械性肠梗阻,使肠内容物运行障碍所致。肠内梗阻常见于结肠癌、增殖型肠结核、不完全性肠套叠、肠扭转或结肠狭窄以及其他原因所致的肠道梗阻。肠外压迫性梗阻常见于手术后肠粘连、结核性腹膜炎(粘连型)等。此种便秘症大多起病后会伴有其他症状。患器质性便秘症的患者,

必须重视原发病的治疗,否则,便秘症最终不会得到解决。

❖ 何谓功能性便秘症

功能性便秘症是与器质性便秘症相对而言的一类便秘症。功能性便秘症是指由于生活规律改变、心情抑郁、饮食原因、排便习惯不良、药



物作用等因素所致的便秘症。功能性便秘症的患者,除肠易激综合征外,均可通过生活规律化、合理饮食、养成良好的排便习惯,以及去除其他病因等手段达到治愈便秘症的目的。而患有肠易激综合征的患

者,则必须去医院作进一步的检查。

❖ 何谓习惯性便秘症

习惯性便秘症是指长期的、慢性功能性便秘症,多发于老年人。习惯性便秘症不仅仅限于功能性便秘症,常见于原发性肠蠕动功能异常,大便蠕动输送延缓或巨结肠等,也多起因于紧张、压力大,或有便意忍便,形成恶性循环,从而导致习惯性便秘。

❖ 何谓顽固性便秘症

顽固性便秘症是非手术治疗不能奏效,而且药物也不能治愈的一类疾病。顽固性便秘症是由于先天结肠与直肠解剖结构变异而在不同