

BIANMI HUANZHE DE JIATING YANGHU

便秘患者的

家庭养护

◆ 主编 陈淑华 王崇才



 科学技术文献出版社

便秘患者的 家庭养护

主 编	陈淑华	王崇才	
副主编	郑 虹	朱玉平	
编 者	王卫国	陈丽萍	马建国
	黄 宁	刘新风	张吉新
	刘玉霞	辛国华	朱建友

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

便秘患者的家庭养护/陈淑华,王崇才主编.-北京:科学技术文献出版社,2008.2

ISBN 978-7-5023-5830-3

I. 便… II. ①陈… ②王… III. 便秘-防治 IV. R574.62

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第165818号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 李 洁
责 任 编 辑 李 洁
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2008年2月第1版第1次印刷
开 本 850×1168 32开
字 数 227千
印 张 11.625
印 数 1~6000册
定 价 18.00元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书除全面系统地介绍了便秘的中西医一般药物治疗外,重点以浅显的语言向便秘患者介绍了该病的家庭调理常识及调理方法,旨在全面普及便秘防治的基本知识,以充分调动患者自我调理的主观能动性,提高患者的自我康复信心和能力。本书既可作为患者自我调理的家庭医生,又可作为医务工作者的临床参考书。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

前言

便秘是一种常见病、多发病，是引发各种疾病的重要原因。很多患者对便秘不够重视，日久除引起痔瘘等肛肠病外，便秘还引发或加重心理性、代谢性、心脑血管性等一系列疾病。粪便中有多种毒素，被吸收后对人体产生严重影响，对健康极为不利，其中结肠癌的发病，便秘是原因之一。

人一辈子不可能不生病，关键是生了病以后如何尽快康复。一般而言，在疾病的急性发作期，主要是以治疗为主，而在疾病的恢复期则以家庭康复为主，此阶段病情基本稳定，各项生理指标已正常或接近正常，除了配合医生的治疗外，尚需合理地进行膳食、运动等各方面的调养。饮食不但是维持生命的物质基础，而且合理的饮食对身体的康复有着至关重要的作用，而运动也是一种积极的康复手段，适度的运动可以使生病的身体尽快康复。

本书以通俗的语言、深入浅出地介绍了便秘的多种家庭康复措施，适合病人及家属阅读。由于我们水平有限，书中难免存在缺点和错误，恳请读者批评指正。

编 者

前

言



目 录

1	便秘概述	(1)
第一节	人体的消化系统	(2)
第二节	排便的生理过程	(7)
第三节	便秘的定义	(10)
第四节	便秘的流行病学	(11)
第五节	易发生便秘的人群	(12)
第六节	便秘的危害	(14)
第七节	便秘的家庭应急处理	(22)
2	便秘的诊断	(25)
第一节	便秘的分类	(25)
一、	器质性便秘	(26)
二、	功能性便秘	(27)
第二节	临床表现	(31)
第三节	便秘检查	(33)
第四节	诊断与鉴别诊断	(36)
一、	诊断	(36)
二、	鉴别诊断	(39)
3	便秘的西医治疗	(41)
第一节	西医对病因病机的认识	(41)
第二节	西医治疗的原则	(45)
第三节	西医治疗	(47)
一、	一般治疗	(47)

二、药物治疗 (48)

第四节 生物反馈疗法 (55)

第五节 水疗法 (58)

第六节 外科治疗 (59)

4 便秘的中医治疗 (63)

第一节 中医对病因病机的认识 (63)

第二节 便秘的中医治疗原则 (66)

第三节 中医内服药物治疗 (67)

一、辨证治疗 (67)

二、中成药治疗 (70)

三、单味药治疗 (99)

四、验方治疗 (113)

第四节 中医外治法 (145)

一、灌肠疗法 (145)

二、栓塞疗法 (146)

三、贴敷疗法 (149)

四、熨疗法 (158)

五、熏洗疗法 (161)

六、握药疗法 (164)

七、拔罐疗法 (165)

八、刮痧疗法 (170)

九、塞鼻疗法 (174)

十、推拿疗法 (175)

十一、按摩疗法 (178)

第五节 针灸治疗 (190)

一、毫针刺法 (190)

二、灸法 (196)

三、耳针疗法 (201)



四、水针疗法	(204)
五、电针疗法	(206)
六、穴位埋线疗法	(207)
七、皮内针疗法	(209)
5 便秘的康复调理	(211)
第一节 运动调理	(211)
第二节 饮食调理	(220)
一、饮食的调理原则	(220)
二、主食谱	(222)
三、菜谱	(244)
四、汤谱	(263)
五、茶谱	(278)
六、酒谱	(283)
第三节 生活调理	(288)
第四节 情志调理	(291)
第五节 药物调理	(294)
6 便秘患者日常生活指导	(295)
第一节 生活指导	(295)
一、医院选择	(296)
二、就诊指导	(296)
三、起居护理	(297)
四、饮食指导	(298)
五、服药指导	(306)
六、排便习惯指导	(307)
七、自我调摄指导	(308)
八、自我引发便意指导	(309)
九、秋冬预防便秘指导	(310)
第二节 护理指导	(312)



第三节 心理治疗·····	(314)
第四节 认识误区·····	(319)
第五节 自我按摩保健指导·····	(322)
第六节 便秘术后遗症的治疗·····	(324)
7 便秘患者日常生活禁忌 ·····	(327)
第一节 饮食禁忌·····	(328)
第二节 生活禁忌·····	(330)
第三节 服药禁忌·····	(332)
8 便秘的预防 ·····	(337)
第一节 便秘的日常预防·····	(337)
第二节 锻炼预防·····	(338)
第三节 便秘相关肛肠疾病的预防·····	(346)
第四节 不同人群便秘的预防·····	(349)
一、儿童便秘的预防·····	(349)
二、孕妇便秘的预防·····	(352)
三、产后便秘的预防·····	(353)
四、老年人便秘的预防·····	(355)
附录 ·····	(357)
附录一 便秘患者食谱举例·····	(357)
附录二 排便习惯的自我评价·····	(362)
参考文献 ·····	(363)



1 便秘概述

便秘是指粪便在肠道内滞留过久,排便周期延长,或粪质坚硬,或经常排便不畅的病症。它既可是是一个独立的病症,也可是多种疾病的一个症状。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,患者对便秘的诊治要求日趋迫切,便秘的门诊量在显著增加。

便秘虽是一个常见的病理症状,但可影响整个机体的功能而变生诸病,因为人们目前更清楚地认识到,便秘可造成肌体局部的危害,直接引发肛肠疾病。例如,便秘患者因粪便干、硬,排便时引起肛管裂伤疼痛,可发生肛裂,进而引起肛窦炎、肛乳头肥大、痔疮、肛周脓肿、肛瘘;粪便干硬还会引起痔出血,

常呈喷射状出血,可迅速出现失血性贫血等全身症状;便秘患者排便困难不得不久蹲强努,久之发生脱肛、直肠内脱垂、直肠前突、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、呃逆、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。

第一节

人体的消化系统

1. 消化系统组成

消化系统由消化道、肝、胆、胰腺器官共同组成。

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)。

人体在整个生命活动中,必须从外界摄取营养物质作为生命活动能量的来源,满足人体发育、生长、生殖、组织修补等一系列新陈代谢活动的需要。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。



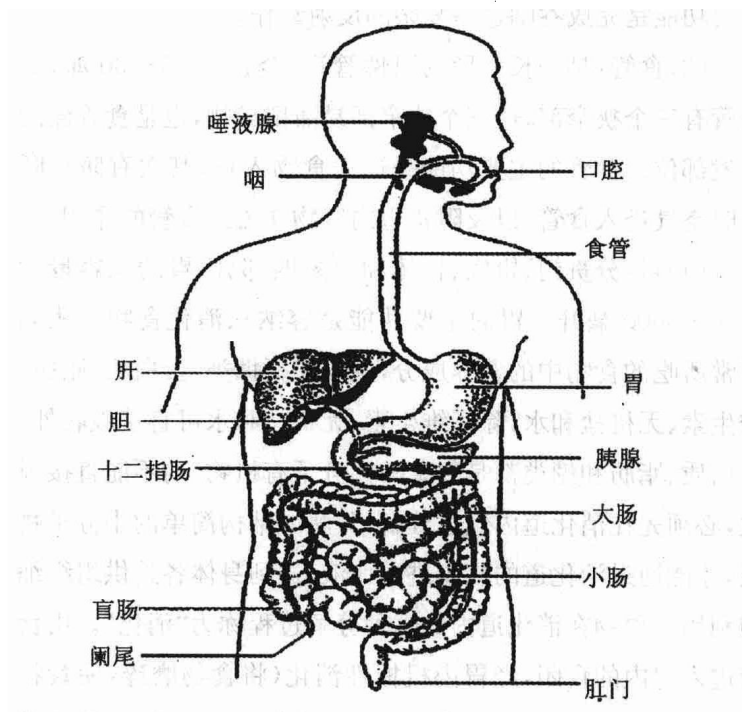


图1 人体消化系统

2. 上消化道

上消化道由口腔、咽、食管、胃、十二指肠组成。

(1)口腔:由口唇、颊、腭、牙、舌和口腔腺组成。口腔受到食物的刺激后,口腔内腺体即分泌唾液,嚼碎后的食物与唾液搅和,借唾液的滑润作用通过食管,唾液中的淀粉酶能部分分解碳水化合物。

(2)咽:是呼吸道和消化道的共同通道,咽依据与鼻腔、口腔和喉等的通路,可分为鼻咽部、口咽部、喉咽部三部。咽的



主要功能是完成吞咽这一复杂的反射动作。

(3)食管:是一长条形的肌性管道,全长约 25~30 厘米。食管有三个狭窄部,这三个狭窄部易滞留异物,也是食管癌的好发部位。食管的主要功能是运送食物入胃,其次有防止呼吸时空气进入食管,以及阻止胃内容物逆流入食管的作用。

(4)胃:分贲门、胃底、胃体和胃窦四部分,胃的总容量约 1000~3000 毫升。胃的主要功能是容纳和消化食物。我们日常所吃的食物中的营养成分,主要包括糖类、蛋白质、脂肪、维生素、无机盐和水,除了维生素、无机盐和水可直接吸收外,蛋白质、脂肪和糖类都是复杂的大分子有机物,均不能直接吸收,必须先经消化道的分解,分解成结构简单的小分子物质,才能通过消化道的黏膜进入血液,送到身体各处供组织细胞利用。食物在消化道内的这种分解过程称为“消化”。由食管进入胃内的食团,经胃内机械性消化(将食物磨碎,使食物与消化液充分混合,与消化管壁紧密接触而便于吸收)和化学性消化(通过消化腺分泌的消化液对食物进行化学分解,使之成为可被吸收的小分子物质)后形成食糜,食糜借助胃的运动逐次被排入十二指肠。胃壁黏膜中含有大量腺体,可以分泌胃液,胃液呈酸性,其主要成分有盐酸、钠、钾的氯化物、消化酶、黏蛋白等。胃液的作用很多,其主要作用是消化食物、杀灭食物中的细菌、保护胃黏膜以及润滑食物等。胃的吸收功能很少,只吸收酒精和少量水分。

(5)十二指肠:为小肠的起始段。长度相当于本人十二个手指的指幅(约 25~30 厘米),因此而得名。十二指肠呈C型弯曲,包绕胰头,可分为上部、降部、下部和升部四部分。其主



要功能是分泌黏液、刺激胰消化液和胆汁的分泌,为蛋白质的重要消化场所。

3. 下消化道

下消化道由空肠、回肠和大肠组成。

(1)空肠、回肠:上端起于十二指肠空肠曲,下端至盲肠,借小肠系膜系于腹后壁。二者间无明确界限,一般是将空、回肠全长的近侧 $2/5$ 称空肠,远侧 $3/5$ 称回肠。空肠、回肠的运动特点具有两种运动方式,一种是节段性收缩,它可以使食糜和消化液完全混合,利于消化和吸收;另一种是蠕动,与节段性收缩联合作用,把食糜推向前进。小肠的蠕动很慢,每分钟约 $1\sim 2$ 厘米,每个蠕动波只把食糜推进约数厘米后即消失。因此已被消化的食糜在小肠内停留时间较长(一般为 $3\sim 8$ 小时),这对小肠的吸收很有利。

食物通过小肠后,消化过程已基本完成,只留下难于消化的食物残渣,从小肠进入大肠。

(2)大肠:是消化道的最下段,长约 1.5 米。大肠在右髂窝处续回肠而起,止于肛门,全程围绕在空、回肠的周围。分为盲肠、阑尾、结肠和直肠四部分。大肠的主要功能是进一步吸收水分和电解质,形成、贮存、运转和排泄粪便。食物中的纤维素在胃肠内不被消化吸收,它只能作为食物废料被输送入大肠,所以,进食富含纤维素的食物可以增加粪便量,这对于产生便意、正常排便是十分有利的。



4. 消化过程

食物的消化和吸收需要通过消化系统各个器官的协调合作来完成的。

食物的消化是从口腔开始的,食物在口腔内以机械性消化(食物被磨碎)为主,因为食物在口腔内停留时间很短,故口腔内的消化作用不大。

食物从食道进入胃后,即受到胃壁肌肉的机械性消化和胃液的化学性消化作用,此时,食物中的蛋白质被胃液中的胃蛋白酶(在胃酸参与下)初步分解,胃内容物变成粥样的食糜状态,小量地多次通过幽门向十二指肠推送。食糜由胃进入十二指肠后,开始了小肠内的消化。小肠是消化、吸收的主要场所。食物在小肠内受到胰液、胆汁和小肠液的化学性消化以及小肠的机械性消化,各种营养成分逐渐被分解为简单的可吸收的小分子物质在小肠内吸收。因此,食物通过小肠后,消化过程已基本完成,只留下难于消化的食物残渣,从小肠进入大肠。

大肠内无消化作用,仅具有一定的吸收功能。对于未被吸收的残渣部分,消化道则通过大肠以粪便形式排出体外。消化和吸收是两个紧密相连的过程。

在消化过程中包括机械性消化和化学性消化两种形式。

(1)机械性消化:食物经过口腔的咀嚼,牙齿的磨碎,舌的搅拌、吞咽,胃肠肌肉的活动,将大块的食物变成碎小的,使消化液充分与食物混合,并推动食团或食糜下移,从口腔推移到肛门,这种消化过程叫机械性消化,或物理性消化。



(2)化学性消化:是指消化腺分泌的消化液对食物进行化学分解而言。由消化腺所分泌的种消化液,将复杂的各种营养物质分解为肠壁可以吸收的简单的化合物,如糖类分解为单糖,蛋白质分解为氨基酸,脂类分解为甘油及脂肪酸。然后这些分解后的营养物质被小肠(主要是空肠)吸收进入体内,进入血液和淋巴液。这种消化过程叫化学性消化。

机械性消化和化学性消化两功能同时进行,共同完成消化过程。

第二节

排便的生理过程

食物吃进肚中,需要经过4个小时才会被胃分解消化,之后胃部将食物输送到小肠,经过进一步的分解吸收,身体需要的成分被吸收,不需要的就会被送到大肠,这中间又要经过肠道的蠕动排出体外。各人的体质不同,排出的时间也不同,基本上是要8~10个小时左右。

1. 粪便的形成

消化道是一个有多种功能的、复杂的管道系统。当食物进入口中,经过食道、胃、小肠和大肠(结肠),就变成了身体不需要的粪便,从肛门排出体外。

人们吃进口中的食物经过胃和小肠的消化、吸收后,还会留下一些残渣,通过小肠的蠕动把这些食物残渣和许多的水分及一些电解质推送入结肠。

