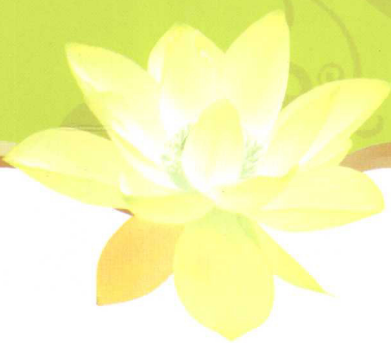




XIAOBING BU KE XIAOSHI

小病不可小视

提高警惕 及时求医 免于酿成大病

编著 张秉琪

本书把100多个容易忽视的“小症状”罗列出来，从保健的角度出发提出一些值得重视的问题，结合具体病例进行讲解，让更多的人提高警惕，及时求医，免于酿成大病。



XIAOBING BU KE XIAOSHI

小病不可小视

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

小病不可小视 / 张秉琪编著. —北京: 人民军医出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5091-3983-7

I. ①小… II. ①张… III. ①常见病—防治 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 129594 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 高春梅 责任审读: 吴 然

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 9 字数: 141 千字

版. 印次: 2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

日常见到的一些症状或小病,往往被人们忽视,却潜伏着多种疾病的危险。本书提出了 100 多种症状或小病,从保健的角度出发讲述值得重视的问题,并结合部分实际病例,告诉您应该怎样应对,从而确保自身和家人的健康。本书适合于广大群众参阅。



前 言

在日常生活中，有时会出现一些疾病的症状，看似严重的症状，有的反映出比较严重的疾病，必然受到重视，会及时去医院看病。但也有一些看似很轻的症状，觉得没有大事，以为是小病，实际上恰恰是容不得半点儿马虎的大病。这在很多人的经历中已成为不愉快的记忆，甚至于惨痛的教训。

小病总是比大病来得多，怎样让更多的人认识小病，及一些不为人们重视的症状呢？把这些容易忽视的症状总结出来，结合具体病例进行讲解，说明可能潜在的某些疾病，让更多的人提高警惕，及时求医，避免酿成大病。本书将 100 多种症状，分别归纳在内科、神经科、肿瘤科、外科、妇产科、五官科、皮肤科、儿科，从保健的角度出发提出一些值得重视的问题，对这些症状和疾病的诊断、治疗作了较具体的介绍。正确面对这些容易被忽视的问题，提高警惕性，这对自己和家人的健康将会起到积极的作用。由于本书内容涉及面较广，作者的临床经验有限，难免有不足之处，诚请批评指正。

本书在编写过程中，承蒙赵宁远、刘丽、邝玉梅、陈惠安、尚军、陈松林、孙淑芬等同道的帮助和支持，特在此致谢。

张秉琪

2010 年 3 月于辽宁医学院附属第一医院



目 录



一、内 科 / 1

1. 体重突然下降 / 1
2. 习惯性疲劳不可小视 / 2
3. 容易出血不是小问题 / 2
4. 头痛是一个令人头痛的问题 / 3
5. 黄疸的后果可能很严重 / 5
6. 危险的干咳 / 6
7. 便秘的后果是什么 / 8
8. 青年、中年习惯性便秘当心
乙状结肠过长 / 9
9. 贫血可不能马虎 / 10
10. 过敏体质的人千万要小心 / 11
11. 必须重视睡眠呼吸暂停 / 13
12. 腹泻 / 15
13. 低热不能小视 / 15
14. 半夜气短必须坐起来 / 17
15. 心脏节律异常 / 18
16. 睡眠中小腿痉挛 / 19
17. 心悸者可能患有心脏病 / 20
18. 吐胆汁是大事 / 21
19. 大便隐血说明了什么 / 22
20. 长期疼痛不能忽视 / 23
21. 当心甲状旁腺惹的祸 / 24
22. 老人眩晕不可小视 / 26
23. 感冒是小病吗 / 28
24. 脚肿不可轻视 / 31
25. 胃口突然大增的危险 / 32



二、神经科 / 33

26. 睡眠不足是老年人加速衰老的
重要因素 / 33
27. 失眠怎么办 / 35
28. 要正确对待抑郁症 / 37
29. 不妨问问自己离老年痴呆
还有多远 / 39



30. 嗜睡不可小视 / 42

31. 头部受伤后最需要注意的问题 / 43

32. 老年人长期便秘可引起

老年性痴呆 / 44

33. 饮酒过度可引发精神障碍 / 45



三、肿瘤科 / 47

34. 深度疲劳可要注意了 / 47

35. 排便习惯改变莫等闲 / 48

36. 久治不愈的创面要特别警惕 / 49

37. 鼻梁上长一个小疙瘩 / 50

38. 悄悄变化的美人痣 / 51

39. 瘢痕出现变化是不良的征兆 / 52

40. 吞咽受阻算小病吗 / 53

41. 口腔出现异臭是肺癌大咯血的先兆 / 54



四、外科 / 55

42. 便血很有文章 / 55

43. 尿血要紧查不懈 / 56

44. 千万别小看疝子 / 57

45. 父亲要管一管孩子的包皮过长问题 / 58

46. 包茎可能是青年期肾衰竭的原因 / 59

47. 肚子痛怎么办 / 60

48. 慢性阑尾炎千万别挺着 / 61

49. 脖子痛怎么办 / 62

50. 乳头内陷危害多多 / 63

51. 乳房肿块真得重视 / 65

52. 皮肤紫淤可能是深静脉血栓 / 65

53. 认真慎重地对待败血症的治疗 / 66

54. 痔的治疗要慎重 / 67

55. 不要轻视腹部按摩 / 69

56. 下消化道息肉不可等闲 / 70

57. 老年人尿失禁能治 / 70

58. 治疗腕管综合征的同时要查明其他原因 / 71

59. 老人膝关节痛别想怪招 / 73

60. 前列腺增生患者要避免生气和着凉 / 74

61. 乳头糜烂不能小看 / 75

62. 下肢静脉曲张要查明原因 / 76

63. 乳头溢液不是小事 / 77

64. 鸡眼和胼胝 / 79

65. 被狗咬后的创面怎样处理最好 / 79



五、妇产科 / 81

66. 阴道流血怎么办 / 81

67. 阴道炎为什么总是纠缠不休 / 82

68. 宫颈糜烂不能拖延 / 83

69. 习惯性流产的原因可能是生殖道畸形 / 85

70. 青春期月经失调不是小病 / 86



六、五官科 / 89

- 71. 出现复视要赶快找医生 / 89
- 72. 声音嘶哑算不算小病 / 90
- 73. 过敏性鼻炎不是小病 / 91
- 74. 鼻窦炎不可小觑 / 93
- 75. 鼻息肉最好手术摘除 / 94
- 76. 鼻疳可要小心 / 96
- 77. 警惕慢性咽炎的背后 / 97
- 78. 牙病的背后是全身疾病 / 99
- 79. 嗅觉失灵可能有其他原因 / 100
- 80. 耳鸣要查一查全身性疾病 / 100
- 81. 听觉减退与耳聋 / 102
- 82. 急性会厌炎不是小病 / 103
- 83. 配眼镜不能图省事 / 104
- 84. 牙龈出血不可小视 / 106
- 85. 嗓子痛怎样才算重视 / 106
- 86. 小心下垂的眼睑 / 107
- 87. 对着灯看时出现彩圈是失明的前兆 / 108
- 88. 沙眼的后果很严重 / 109
- 89. 慢性鼻炎该怎么办 / 110
- 90. 顽固性口腔溃疡的病根在哪里 / 111



七、皮肤科 / 115

- 91. 阴囊潮湿要问是什么原因 / 115
- 92. 皮肤瘙痒症不是老年人的专病 / 116
- 93. 麻烦的脚癣 / 117
- 94. 痤疮可能会有麻烦 / 118
- 95. 荨麻疹不可小视 / 119
- 96. 老年斑越来越受关注 / 120
- 97. 生殖器疱疹 / 122



八、儿 科 / 124

- 98. 别随便给孕妇和婴幼儿做 X 线检查 / 124
- 99. 小儿哮喘父母不可小视 / 126
- 100. 孩子不哭不闹当心呆小病 / 127
- 101. 警惕甜食综合征 / 129



九、保 健 / 131

- 102. 保养好人体的胃肠道 / 131
- 103. 香水污染会损害健康 / 132
- 104. 厨房油烟莫小视 / 133
- 105. 长时间操作电脑会出现什么问题 / 134
- 106. 慢性病的时代即将来临 / 134



一、内 科

1 体重突然下降

人的体重在从小儿到成人的过程中是逐渐递增的，到了老年，又逐渐递减，这都有其自然的规律。在成年阶段，如果没有生活条件的特殊变化，应该保持相对稳定。否则，就可能是患有某些疾病。如果体重突然下降，且无明确原因，一定要去医院检查。一般来说，体重突然下降，很可能是身体某个部位出了毛病。

苏大妈 71 岁，平素体健，也很重视健康。她认为体重最能反映健康，所以早年就买了体重计，每周测一次体重，并记录，这已成为习惯，坚持了几十年。最近 3 个月，体重呈进行性下降，几乎每个月下降 1.5~2 千克，3 个月下来，人瘦了一圈。找身上的症状，只是近半个月以来，大便次数增加，有时为水样便，饮食并未减少。她害怕了，找了一位当医生的亲戚做检查，最后在甲状腺功能检查中查出了问题，她患了早期甲状腺功能亢进，表现除了体重减轻和最近半个月的水样便以外，没有其他任何症状和体征。

许多疾病都表现出体重减轻，尤其是一些消耗性疾病，如肿瘤、结核、甲状腺功能亢进（甲亢）、获得性免疫缺陷综合征（艾滋病）等，凡是身体的分解代谢超



过了营养的摄入，身体就要动员“储备仓库”里的脂肪用来应急，体重便下降了。

消耗性疾病常常还有其他的症状，如低热、盗汗、疲劳感、食欲缺乏等，但有一些患者偏偏没有这些症状，或并非出现所有症状，这就要提高警惕性了。

2 习惯性疲劳不可小视

长期持续疲劳后无法得到有效的休息，演变为习惯性疲劳，很容易因疲劳的累积，引发其他不良的症状，从而使疾病相继而来。

天天长时间开车造成周身的疲劳，长时间看书学习，首先造成眼肌的疲劳，长此以往则造成器官、智力和职业的疲劳。习惯性疲劳引发的症状有：情绪失常、忧郁、注意力不集中、失眠、消化不良、轻微发热、喉咙痛、颈部淋巴结肿大，即使睡眠或休息也无法恢复；体重改变、关节疼痛、皮肤起疹子，肌肉酸痛麻木而感到无力，反应迟钝，动作协调性降低。睡眠不足、休息不够、吸烟饮酒过量，以及滥用兴奋性药物，都是促使过劳的原因，而过劳有别于一般疲劳，长期工作紧张、超负荷作业是产生过劳的主要因素。

当今疲劳呼声最高的要数中学生，尤其是高中生。面对工作或学习上的压力，把心态调整得积极一些，把生活安排得更科学一些，增加一些运动量，如散步、游泳、骑自行车等有氧运动，严格执行作息时间表。在饮食方面，多吃富含纤维的天然食品，如蔬菜、水果、全麦食品等。应少喝咖啡、茶、巧克力及其他含咖啡因的饮料或食物，尽量避免吃高糖及加工过的糖类食品，适量补充维生素和矿物质。

其中保持心情舒畅特别重要，安定生活和充分休息，才能减轻因工作过于紧张和繁忙导致的不良情绪。只要有时间，尽量争取洗个温水澡，相信对消除疲劳会有明显帮助。

3 容易出血不是小问题

有的人身体的某些部位容易出血，比如一些女性，稍有磕碰，皮下就会出血，有时没有明显的磕碰也会出血，所以皮肤经常青一块、紫一块的。老年人更是如此，因为老年人的血管弹性差。许多人都表现为牙龈出血，或泌尿道、消化道、呼吸道出血。

人体的毛细血管是由许多细胞组成的，细胞与细胞间的缝隙，由血小板来弥合，



这样可保持血细胞和血浆都不会漏出去。所以当血小板数量不足时，就容易出血。影响血液凝固的因子有十多种，为统一命名，世界卫生组织按其被发现的先后次序用罗马数字编号，有凝血因子 I、II、III、IV、V、VII、VIII、IX、X、XI、XII、XIII 等，因子 XIII 以后被发现的凝血因子，经过多年验证，认为其对于凝血功能无决定性的影响，不再列入凝血因子的编号中。因子 VI 事实上是活化的第五因子，已经取消因子 VI 的命名。

目前主要凝血因子有：因子 I，纤维蛋白原；因子 II，凝血素；因子 III，凝血酶原；因子 IV，钙离子 (Ca^{2+})；因子 V，促凝血球蛋白原，易变因子；因子 VII，转变加速因子前体，促凝血酶原激酶原，辅助促凝血酶原激酶；因子 VIII，抗血友病球蛋白 A (AHG A，抗血友病因子 A，AHFA)，血小板辅助因子 I，血友病因子 VIII，或 A。这些因子的共同作用才会凝血。

从凝血过程来看，可以分为 3 个阶段和 2 个途径。3 个阶段是：凝血酶原激活物生成；凝血酶原被激活生成凝血酶；纤维蛋白原在凝血酶的作用下生成纤维蛋白。2 个途径是：①内源性凝血途径。参与凝血的全部凝血因子都在血管内。启动因子为 XII，因子 Xa、V、 Ca^{2+} 和 TF_3 共同组成凝血酶原激活物。②外源性凝血途径。参与凝血的始动因子为组织因子 (III)，来自组织。启动因子为因子 III，因子 III、VII 和 Ca^{2+} 组成复合物，激活因子 X，其后反应过程同内源性凝血途径。此外，还有影响血液凝固的因素，如①接触面的光滑程度。接触粗糙面可加速血液的凝固。②温度。一定范围内温度升高加速血液凝固。③ Ca^{2+} 浓度。浓度增高，血液凝固速度增快。

出血倾向存在于许多血液病，如白血病、血友病、过敏性疾病、肾炎、一些遗传性疾病等都是以出血作为临床表现的，而且都有从轻到重的过程，所以当发现出血症状时，就要想到这些疾病的可能性，及时找医生，一一排除这些疾病，千万不可马虎大意。

4 头痛是一个令人头痛的问题

“病人头痛，医生也头痛”，说的是头痛是一种复杂而不容易诊断的症状。而头痛却又很普遍，可以是一般疲劳、紧张或感冒的表现，也可以是脑肿瘤、脑出血等严重疾病的症状。头痛的原因如下。



(1) 外伤性头痛：包括头部局部外伤、脑震荡、脑挫伤、颅内血肿。以外伤为原因，根据损伤程度不同及受伤部位不同，其症状、体征、治疗结果都有明显的差别。

(2) 发热性头痛：指某些疾病出现发热而伴随头痛症状，包括感冒、肺炎等，不包括颅内感染、肿瘤等中枢性高热。

(3) 中毒性或药物性头痛：包括酒精中毒，一氧化碳中毒，铅、苯、硝酸盐等中毒，口服血管扩张药物，如硝酸甘油等。

(4) 五官科疾病的头痛：如青光眼、屈光不正、鼻窦炎、中耳炎、乳突炎、龋齿、牙槽脓肿等。

(5) 高血压性头痛及颅内低压性头痛：如高血压病伴有头痛，颅内低压性头痛，以外伤、脑脊液耳漏、鼻漏以及腰椎穿刺后为多见。

(6) 癫痫性头痛：有癫痫病史，呈短暂的发作性头痛，反复出现。

(7) 颈椎病引起的头痛：包括颈椎骨质增生、颈椎间盘、骨关节及韧带的变性等引起的头痛。

(8) 神经痛：如三叉神经痛、枕神经痛。

(9) 偏头痛与丛集性头痛：属于血管性头痛。

(10) 肌收缩性头痛：常由紧张、疲乏、环境喧闹、光线刺目而引起，多见于青壮年，女性较多。以头痛为主要症状，伴枕颈部肌肉痉挛、压痛、活动受限等。

(11) 颅内压增高性头痛：包括脑瘤、脑脓肿、脑血肿等占位性病变引起的头痛。

(12) 脑膜炎性头痛：包括乙型脑炎、结核性脑膜炎等。

根据这个分类，当出现头痛时，可以根据头痛的表现初步鉴别，自我诊断头痛属于哪一种原因。首先，要结合病史，包括有无头部外伤史，有无食物、药物及环境引起头痛的因素，有无高血压病史，头痛若伴有发热的要明确发热是其他疾病引起的，还是中枢性发热，也就是说头痛是发热的症状，还是颅脑本身病变的症状，这种情况有时不易区分；其次，要结合起病快慢、头痛部位、头痛性质、头痛时间有无规律以及伴随症状、诱发疼痛加重或缓解的因素全面地分析，可以有助于区分



头痛的性质。头痛不能只对症止痛治疗，特别是头痛反复发作，时间持久，伴有视力障碍及肢体感觉障碍时，应请医生进一步查明病因，明确诊断，及时得到正确的治疗。

5 黄疸的后果可能很严重

黄疸是指由于血液中胆红素含量升高，皮肤和黏膜被染成黄色。正常血清胆红素每升不超过 17.1 微摩尔，达到 34.2 微摩尔以上即可出现黄疸。当血清胆红素在 17.1~34.2 微摩尔/升时，皮肤和黏膜无肉眼可见的黄疸，称为隐性黄疸。

人们有时会发现自己尿色变黄，那么有哪些原因会引起尿黄呢？如果一次进食大量的胡萝卜或橘子，大量胡萝卜素被吸收后经尿排出，可使尿色变黄；许多药物服用后也会尿黄；但是多数情况还是因为疲劳和饮水太少，较多的胆色素经尿排出所致。

人体的胆汁内含有大量的胆红素，胆色素是由肝细胞制造的，随着胆汁经胆管注入十二指肠，在肠道内起帮助消化的作用，最后由大便排出体外。其中有一部分胆色素被吸收入血，而其中大部分再经过肝脏、胆管、肠道排出体外，只有极小部分经尿排出，所以有时尿色为黄色。有时因饮水少或出汗多，导致尿液浓缩，尿色便更深些，这是正常现象。单有尿黄，如果不是色深如豆油般，一般可以观察一两天，要是发现眼睛的巩膜也发黄，或者皮肤也变黄，就可能是黄疸。黄疸是人体胆汁代谢紊乱的表现，这时要及早去看医生。

引起黄疸的原因有不少，最常见的有①病毒性肝炎；其中主要是甲型病毒性肝炎，常伴有厌食、恶心、发热和肝区疼痛等症状。②胆囊炎、胆石症：急性胆囊炎或慢性胆囊炎急性发作都可出现黄疸，但其更主要的症状是右上腹剧痛、恶心、呕吐和发热。胆石症则因为胆管和胆囊内的结石继发局部炎症，或由于相对位置的改变，刺激胆囊引起剧烈的痉挛，表现以剧烈的右上腹疼痛为主。胆囊炎和胆石症常同时出现。③一些急性传染病：如疟疾、伤寒、斑疹伤寒等也可出现黄疸。④肝脏、胆管或胰腺肿瘤：以黄疸表现为主的肿瘤，最常见的有胆管癌和胰头癌。胆管的任何部分都可能发生癌，但以胆管下端膨大部位多见，这个膨大部位犹如茶壶的壶



腹，因此被称为壶腹癌。胆管被逐渐增大的肿块堵塞得严严实实，胆汁完全不能进入肠道，以致出现深度黄疸，这时患者的大便可因缺乏胆色素而变成陶土色。胰腺的头部紧贴着胆总管，越长越大的胰头癌块从外面压迫胆总管，同样堵塞胆管，所以黄疸的特点都为持续性，并且进行性加重，巩膜、皮肤都成为深黄色，给人一种灰暗的感觉。它还有另一特点便是无痛，正是无痛这一特点，使得许多患者未能予以重视而延误了治疗。晚期肝癌也可出现黄疸，但在诊断和治疗上意义都不大。

了解了这些以后，如果你发现自己或他人出现黄疸，尤其是无痛性的，就要格外小心，及早就诊，争取手术治疗的机会。

6 危险的干咳

一般来说，咳嗽是呼吸器官的一套运动组合，目的是把气管内的分泌物或异物排出体外，所以咳嗽往往伴随着排痰。所谓干咳就是没有痰的咳嗽，干咳是咳嗽中较少见的一种。

引发干咳的原因如下。

(1) 呼吸道疾病：咽喉炎、喉癌、急性支气管炎初期、气管受压、支气管异物、支气管肿瘤。

(2) 二尖瓣狭窄：临床表现有卧床时的干咳、呼吸困难、咯血、声音嘶哑，伴双颧呈绀红色等。

(3) 肺结核：主要表现为干咳、咯血、呼吸困难、胸痛，伴潮热、盗汗、乏力、消瘦等。

(4) 各种原因所致的胸膜炎：症状有干咳、胸痛、胸闷、呼吸困难等。

(5) 肺癌：易出现干咳，尤其是当气管旁淋巴结转移时，肿大的淋巴结刺激气管壁可导致剧烈的干咳。

(6) 部分患者口服卡托普利：易发生难以忍受的干咳，这是因为卡托普利在抑制血管紧张素转换酶的同时，也抑制了缓激肽酶，使缓激肽降解减少，导致体内的缓激肽累积，具有扩血管作用的缓激肽同时也会引起干咳和皮疹。



对于不明原因的刺激性干咳，哪怕是感冒后咳嗽持续不愈，或伴有突发痰中带血或少许鲜血丝，弥漫不固定的胸痛、背痛、肩痛、上腹痛等，固定部位反复发生肺炎，都应及时去医院检查，以明确诊断，千万不可用对症治疗应付，否则，后果将是严重的。

避免干咳的对策：首先，应戒烟，主动吸烟者患肺癌的危险性为不吸烟者的 20~30 倍，被动吸烟者可增加患肺癌危险性的 30%~50%；其次，应改善厨房油烟环境；此外，环保部门应加强对工业废气、汽车尾气及煤烟的处理净化力度。

明确病因后，要针对病因进行治疗，同时也要对症治疗，对症治疗的最佳药物是可待因。针对急性咽喉炎、急性气管炎的初期，目前市售的治疗干咳的药物有咳必清、美可糖浆、咳快好、复方甘草片等。虽然同样是镇咳药，但其药理作用不尽相同，因此，不同疾病选药也有所不同。

以下的偏方也可供参考。

(1) 川贝母 12 克，雪梨 2 个，猪肺 250 克，冰糖少许。将川贝母洗净，雪梨去皮洗净切成数块，猪肺洗净，挤去泡沫，切成片。将川贝母、雪梨、猪肺一起放入沙锅内，加冰糖少许，清水适量，置文火上熬煮 3 小时后即成。服用时吃梨、肺，饮汤。此方适应于肺结核患者的咳嗽、咯血，以及老人干咳，一般人的燥热咳嗽、口干痰黄等症，具有除痰、润肺、补肺的功效。

(2) 银耳 10~12 克，冰糖适量。将银耳一朵一朵洗净，放入碗中用冷开水浸泡，水应浸过银耳，浸泡 1 小时，待其发胀后，拣去杂物。将浸泡后的银耳加冷开水和冰糖适量，放入碗中，放入蒸锅内，隔水蒸炖 2~3 小时。服用时，饮汤、食银耳。此方适用于秋冬燥咳、干咳无痰、咽干口燥，肺结核患者咳嗽、痰中带血、虚热口渴等症，有滋阴润肺、生津止咳的功效，也是适宜体质虚弱者的滋补品。

(3) 丝瓜花 10 克，蜂蜜 15 克。将丝瓜花洗净，放入茶盅内，加开水冲泡，然后盖上盖浸泡 10 分钟后倒入蜂蜜，搅匀即成。服用时拣去丝瓜花不用，趁热饮用，每日 3 次。此方适用于肺热型支气管炎，咳吐黄痰、喘息、胸痛、口燥等症，具有



清肺平喘的功效。

7 便秘的后果是什么

便秘是一件非常恼人而又相当普遍的事情。据统计，老年人便秘的发生率高达30%以上。不论男女老幼，都可能会出现便秘，而以老人、妇女和儿童多见。

人的大肠具备两项生理功能：吸收水分（其中含有部分营养）和储存即将排出体外的废物（其中含有毒素）。正常人应每天定时清空肠道，排出粪便和毒素。如果患了便秘，人体就不能及时清空肠道，废物会在肠内干结、腐败、发酵，产生多达120多种毒素。这些毒素被大肠反复吸收，溶入血液，又被血液循环带到全身，导致了各种全身性健康问题。长期便秘者不仅出现腹胀不适、食欲缺乏、心情烦躁、失眠少寐以及头昏脑胀等症状，而且还可诱发或加重痔疮、肛裂、脱肛、前列腺肥大等疾病，甚至可导致急性心肌梗死、脑卒中和猝死。一些致癌毒素长时间与肠壁接触，更可诱发肠癌。

许多老年人都知道便秘的危害，也都积极地进行治疗，但是有些人的便秘却越治越严重。出现这样的情况说明老年人对便秘的治疗已经进入了误区。一些所谓的排毒养颜茶或胶囊含大黄、芦荟等刺激性泻药，长期服用会导致继发性便秘和肠功能紊乱。另外，有的老年朋友为图一时之快，使用甘露醇一类的润滑剂，或是硫酸镁一类的泻药，长期使用会造成结肠神经细胞损伤，导致肠动力降低，自主运动能力减弱，对药物形成依赖，反而危害健康。

为了预防便秘可增加食物纤维素的摄入，如多吃些蔬菜、水果可以增加粪便的量，帮助排出；喝些蜂蜜水也有助于排便。短期内服用番泻叶可帮助解决便秘问题，方法是番泻叶5克，像茶叶一样水沏后喝，可以反复地沏、反复地喝，根据排便情况适当地增减番泻叶的量，但不要因为便溏而骤然停药。一个简便而经济的办法是晨起喝400~500毫升的凉开水，可以改变肠蠕动状态，便秘自然消失。

儿童便秘是由于饮食不节，造成大肠热邪而引发的；女性便秘是由于生理特点和体内阴液不足，造成大肠液亏而引发的；老年人便秘则由于年老体虚，造成肺气虚，无力推动大肠而引发的。从不同人群便秘可找到的解决问题根源。引发便秘共



同原因是由于体内生热、气虚、阴血不足。此病与肝、胆、肺、脾、肾有关。多由津液不足、大肠传导功能失常、糟粕内停所引起。中医认为肾主五液，故肾实则津液足而大便滋润，肾虚则津液竭而大便燥结。所以在日常生活中，要经常清热、滋阴补肾，特别是在饮食上要合理，多吃豆类的食品、富含粗纤维的食品、青菜类食品，例如玉米、白薯、芹菜、木耳、草莓、香蕉等。夏季由于出汗多，睡眠不足，均会造成气阴不足，老年人便秘会更加严重。所以，夏季要多喝水，补充体内水液，也是预防便秘的好方法。另外，久蹲解便，周身使劲，对于患有心脑血管疾病的老年人最为不利，要多加小心，不要因便秘，而引发心脑血管意外。

8 青年、中年习惯性便秘当心乙状结肠过长

习惯性便秘是指长期的、慢性功能性便秘，多发于老年人。但亦有学者认为习惯性便秘不仅限于功能性便秘，还包括结肠性便秘与直肠性便秘，因此，患有习惯性便秘的人经过系统治疗无效时，应及早去医院查明便秘的原因。

习惯性便秘指每周排便少于3次，或经常感到排便困难。便秘的人不仅会因为大便滞留而使毒素吸收过多，也因大便排出缓慢而比正常人吸收过多的胆固醇。因此，长期便秘的人，面色昏暗、臃肿，呈现出一种异常的病态面容。习惯性便秘常见于原发性肠蠕动功能异常、大便输送延缓等。

习惯性便秘的主要原因是生活、饮食及排便习惯的改变以及心理因素等，如果不纠正这些病因，治疗效果往往很差。药物治疗只是临时之举，长期依赖泻药只会逐渐加重便秘程度，生活调节才是根本治疗。通常医生会指导患者多吃粗粮、蔬菜、水果等含纤维素多的食物，适当增加油脂量，多饮水，养成定时排便的习惯，起居生活规律化，不要睡眠不足或过多睡眠，以及调节好心态等。如果中、青年人通过这些调节仍然无效，或5~7天排便一次，就应去医院检查，因为可能是一种名叫乙状结肠过长的畸形。

正常排便的人，直肠和乙状结肠平时是空的，受生物钟的支配，每天只在排便前定时地把消化吸收后的剩余物，从小肠推送到结肠，逐渐到达乙状结肠和直肠，在这过程中吸收水分和无机盐，然后出现便意，才将粪便排出。乙状结肠过长的人，