

日本肠道外科权威专家倾情打造
最具实用性的“家庭医生”养病宝典



名医图解

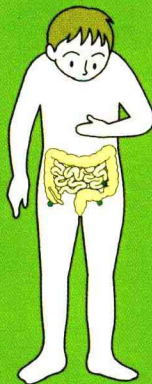


大肠疾病

正确治疗与生活调养

名医の図解 よくわかる大腸の病気

[日]渡边昌彦 著 吴胜蓉 译



便秘・腹泻・痔疮・肛裂
肠易激综合征・肠炎・Crohn病・大肠室息症・肠癌
外科教授渡边昌彦50余年治疗心得
用最通俗的方式介绍大肠的构造、特点
大肠出现问题时的各种症状
通过观察粪便怎样判断自己所患的疾病
在医院要做的检查项目和治疗方法
居家饮食和运动方法



广西科学技术出版社

名醫圖解

大腸疾病

正確治療・生活調養

◎ 大腸直腸科 醫師 林德福 醫師 謝國興

◎ 大腸直腸科 醫師 謝國興 醫師 林德福



大腸直腸科醫師林德福、謝國興醫師，以多年臨床經驗，為讀者提供大腸直腸疾病的最新治療與生活調養建議。本書內容豐富，圖文並茂，是廣大讀者了解大腸直腸疾病的必備參考書。本書內容包括：大腸直腸疾病的分類、症狀、診斷、治療、生活調養、預防等。本書內容詳盡，圖文並茂，是廣大讀者了解大腸直腸疾病的必備參考書。



Springer



名医图解



大肠疾病

正确治疗与生活调养

名医の図解 よくわかる大腸の病気

[日]渡边昌彦 著 吴胜蓉 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2011-104号

MEI NO ZUKAI YOKU WAKARU DAICHO NO BYOKI

Copyright © 2008 by Masahiko Watanabe

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSU SHA

Simplified Chinese translation rights arranged with

SHUFU TO SEIKATSU SHA through Timo Associates Inc., Japan

Simplified Chinese translation copyright © 2011 Guangxi Science & Technology Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

大肠疾病正确治疗与生活调养 / (日) 渡边昌彦著; 吴胜蓉译. — 南宁:

广西科学技术出版社, 2011.10

(名医图解. 第2辑)

ISBN 978-7-80763-693-9

I. ①大… II. ①渡… ②吴… III. ①大肠-肠疾病-防治-图解

IV. ①R574.6-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第164106号

DACHANGJIBING ZHENGQUE ZHILIAO YU SHENGHUO TIAOYANG

大肠疾病正确治疗与生活调养

作 者: [日] 渡边昌彦
策 划: 冯靖城 陈 瑶
装帧设计: 卜翠红
责任印制: 韦文印

翻 译: 吴胜蓉
责任编辑: 刘 杨
责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 制: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区漷县镇后地村村北工业区
开 本: 710mm × 980mm 1/16
字 数: 120千字
版 次: 2011年10月第1版
书 号: ISBN 978-7-80763-693-9/R · 198
定 价: 28.00元

邮政编码: 101109
印 张: 13
印 次: 2011年10月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

愿为患者带来最好的治疗指导和保健方法

虽然我们的生活条件越来越好，但始终也不能阻止疾病的发生。因为随着人类的发展，疾病也在不断演化，所以说任何人都很难逃脱“生老病死”的自然法则。但是，现在的致病因素已经与以往大不相同，恶化的自然环境、现代社会的工作压力、暴饮暴食等不良的生活习惯等，使我们的健康受到了极大的挑战，甚至亚健康人群的比例也在不断上升。

最新发布的2009年《中国城市人群健康白皮书》显示，一线城市的白领亚健康比例达76%，处于过劳状态的接近六成，真正意义上的“健康人”却不到3%，这是一个多么令人震惊的数字啊！调查还显示，目前中国人的八大致死疾病分别是恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、呼吸系统疾病、内分泌疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、精神障碍疾病。“三高”、心脏病、痛风、肾病、哮喘、过敏等现代生活方式病，使越来越多的患者备受困扰。

虽然全国拥有大量的医疗机构，政府也在不断加大相关医疗投入，但这对于患者还是远远不够的。从某种程度来说，医生还是“供不应求”。很多患者都有这样的体验，在医院排几个小时的队，而与医生交流的时间只有短短几分钟，医生能为患者诊断开药的时间是很有限的，更谈不上向患者传授一些相关的医疗知识和日常保健的点点滴滴，关于疾病很多事，医生没有时间完整地告诉你。

作为普通患者，我们又应该怎么办？道听途说还是对疾病不闻不问？现代社会给我们的健康造成了很多负面影响，因此，也就要求我们比以往任何时候都更加关注健康，不断丰富自己的保健知识。不是每个人都需要成为医生，但了解自己身体的状况，明确自身疾病的特点，了解相关的健康保健常识、日常

生活注意事项却应该成为现代患者的必修课。医院能提供给我们的仅仅是几分钟的门诊诊断或者几个月的住院治疗，而其余的时间，我们都将在家里，在工作单位，以及其他地方度过。掌握日常生活禁忌，知道哪些饮食对身体有益、哪些运动适合自己，甚至了解常用的医院检查手段和当下市场上的常见药物，都是患者本人及家属应该知道的问题。

基于以上种种，我社在众多常见病外版图书中精选了这套“名医图解”系列丛书引进出版。本套丛书融合了当前世界先进的治疗技术和日常保健知识，追求的是最适用于百姓的治疗方法。

本丛书之所以名为“名医图解”及“正确治疗与生活调养”，是因为具有以下特点：

一、权威性。本丛书作者均为日本各疾病研究领域的医学专家、院长、医疗项目负责人，他们凭借数十年的临床经验，专门为普通读者精心撰写了这套防治常见病的生活读本，可以说是专业医生开出的保健处方。

二、通俗性。本丛书一改同类书惯常做法，不仅文字通俗易懂，涵盖患者及高危人群的衣食住行，更配以大量简洁、生动的插图，简单讲解相应的器官构造，形象展示具体的运动动作和要领，让您把每个知识点，每个保健步骤都看得明明白白。

三、实用性。本丛书介绍疾病的成因，让读者知道自己为什么会得这种病，继而了解现在医院常用的检查手段，让患者就医前先有心理准备，知道做哪些准备工作。更告诉患者接受医院诊疗后，在日常生活中应该怎样从饮食、运动、工作、起居等方面自我照顾，自我保护。医疗专家的细致提醒和全方位的治疗意见定会让患者找到与以往不同的治疗捷径。

我们衷心地希望您能从这套书中得到自己想要的知识，同时感谢您购买并阅读本书，更感谢您对我们的支持与信任。也希望关注本书的专家和读者提出宝贵的意见和建议，以使这套丛书日臻完善。

大肠是健康的晴雨表

随着生活方式的改变，人们的疾病构成也在发生重大的变化，消化器官的疾病也不例外。以前，消化系统的疾病以胃癌、胃溃疡等胃部疾病为主。现在，大肠类疾病的患者也急剧增多，其代表就是大肠癌。

以前这种疾病是非常罕见的，但从20世纪60年代开始就逐渐增多。这四五十年的时间里，男性的死亡率增加了7倍，女性的死亡率增加了6倍。另外，肠黏膜的炎症也日益增多，会产生溃疡和糜烂的Crohn病以及溃疡性大肠炎这一类疑难病症在年轻人中也多了起来。除此以外，还有由压力等原因造成的以肠胃不适感为主要表现的肠易激综合征。欧美有10%~20%的人符合该疾病的诊断标准，东方国家可能略低些。

本书从早期症状分析可能罹患什么样的疾病，还对大肠疾病容易发生的原因、早期诊断要点，以及检查和治疗方法等，进行了简单易懂的说明。

大肠很容易随身体状况的变化而发生问题，可能很多人都不会介意稍微有些便秘或者腹泻。然而，如实反映着身心状态的大肠就是你健康状态最好的晴雨表。如此看来，多留意大肠的状态，保证大肠的良好功能，的确是进行全身健康管理的基础。

古话说“知己知彼，百战不殆”，希望大家能够灵活运用这本书，学会对大肠的健康管理。真能如此，就是我的幸事了。

渡边昌彦

目 录

CONTENTS

序 章 发病率激增的大肠疾病

不知何时开始增加的大肠疾病	2
> 不久的将来，大肠癌可能占据癌症榜的首位	2
> 肠易激综合征和炎症性肠病患者逐年增加	2
用好的生活习惯预防，通过定期检查及早发现疾病的征兆	4
> 大肠疾病也会受到生活习惯的影响	4
> 是高脂肪、低纤维饮食造成大肠癌发病率的增加吗	4
> 预防大肠疾病需要采取两种措施	5

第一章 大肠是这样一种器官

消化、吸收、排泄是消化道的工作	10
> 从口腔到肛门，消化道贯穿体内	10
> 消化吸收工作主要由小肠完成	10
大肠全长1.5米，是一条蛇状的粗管子	12
> 大肠包围小肠，绕腹一周	12
> 大肠由盲肠、阑尾、结肠、直肠、肛管构成	12
大肠最大的功能就是产生粪便	15
> 吸收内容物的水分，使它变成固体粪便	15
> 制造粪便的原料主要是食物中的纤维素	15
最后的工作——排便	17
> 食物在第二天早晨到达乙状结肠，通过集团蠕动移动到直肠	17
> 直肠中滞留的粪便会使人产生便意	18
控制大肠运动的自主神经	20
> 交感神经、副交感神经与大肠的运动	20

> 自主神经的不平衡会影响内脏器官	20
左右肠内环境的有益菌与有害菌	22
> 大肠细菌与人类共生	22
> 肠道内，有益菌和有害菌天天都在斗争	23

第二章 大肠疾病的症状与检查

大肠疾病的分类	28
> 大肠疾病大致可以分为三个种类	28
> 症状多种多样，也有自己无法察觉到的情况	30
不要错过疾病的信号	30
> 要注意各种各样的症状	30
> 大肠癌的早期发现非常重要	31
肠胃问题——要引起重视的症状	33
> ①粪便硬并且排便困难，持续便秘	33
> ②持续排软便，容易腹泻	34
> ③便秘与腹泻反复发生	35
> ④粪便很细，即使排了便也感觉没有排干净	36
> ⑤粪便中有血，排便时有出血的症状	37
> ⑥肚子胀（腹部有膨胀感）	38
> ⑦腹部有硬块	39
大肠疾病的筛查与精密检查	41
> ①视诊、腹部触诊、直肠指诊	42
> ②便潜血检查	44
> ③内窥镜检查、内窥镜超声波检查	47
> ④灌肠X射线检查	49
> ⑤CT、MRI	50
> ⑥PET（正电子发射型计算机断层显像）	52
> ⑦血液检查（肿瘤标记物）	53

第三章 排便异常以及痔疮的原因和处理方法

便秘	56
> 便秘的标准因人而异	56
> 排便反射障碍引发便秘	56
> 针对不同的便秘类型，处理方法也各不相同	58
腹泻	63
> 水分吸收能力低下是腹泻的原因	63
> 急性腹泻是由细菌和病毒引起的	64
> 慢性腹泻中隐藏着重大的疾病	65
> 腹泻的处理方法	68
肠易激综合征	71
> 肠易激综合征是典型的现代病	71
> 根据症状分为三种类型	73
> 精神压力造成的自主神经功能紊乱是发病的原因	73
> 肠易激综合征诊断标准	74
> 首先要从改善生活习惯开始	77
> 如果症状得不到改善，建议使用药物治疗	78
肠道感染症	81
> 肠道感染症是一种由病原体造成的疾病	81
> 细菌和病毒伤害肠道，引发腹泻	81
> 肠道感染的主要原因是食物中毒	82
> 要尽可能避免接近细菌和病毒	85
痔疮	87
> 每三个成年人中就有一个痔疮患者	87
> 肛门是一种精巧但容易受伤的内脏器官	87
> ①痔	89
> ②肛裂	92
> ③直肠肛管周围脓肿、肛痿	95
> 痔疮的预防——保护肛门	97

第四章 炎症性肠道疾病的诊断与治疗

什么是炎症性肠道疾病	102
> 肠道中出现慢性炎症的疾病	102
> 炎症会引起各种各样的问题	102
> 溃疡性大肠炎、Crohn病已经不再是罕见的疾病了	104
阑尾炎	104
> 急性腹部疾病中最常见的病症	104
> 随着病情的发展，疼痛感也会发生变化	105
> 基本疗法是阑尾切除术	107
大肠憩室症	109
> 大肠壁的一部分出现袋状突起	109
> 高龄和便秘是形成憩室的主要原因	110
> 能感觉到的症状比较少，要特别注意并发症	110
> 只要不严重，就不需要特别治疗	111
缺血性肠炎	114
> 缺血性肠炎就是大肠动脉硬化	114
> 缺血性肠炎分为三种类型	115
> 一般都可以治愈	116
> 好的生活习惯是最重要的预防方法	117
溃疡性大肠炎	117
> 大肠黏膜发生炎症的慢性疾病	117
> 免疫因素与发病密不可分	118
> 主要特征是腹泻和黏性血便，病情发展则会出现全身症状	119
> 首先要通过问诊和直肠诊断排除其他疾病的可能性	121
> 通过大肠内窥镜检查 and 生物学检查确诊	122
> 溃疡性大肠炎的类型（按照症状和发展程度分类）	123
> 饮食疗法和药物疗法是治疗的主体	124
> 如果症状得不到改善，还可以手术	127
> 要有长期与疾病作斗争的心理准备	128

> 乐观地面对，不要有精神压力.....	128
Crohn病	129
> 患病率增加，年轻人多发.....	129
> 在消化管道的各处都出现了炎症.....	129
> 发病与免疫系统异常有关系.....	130
> 饮食习惯欧美化是重要的发病原因.....	131
> 发病初期常见腹痛和腹泻.....	132
> 肠道以外的部位也会出现病变.....	133
> 通过影像检查进行诊断.....	134
> 营养疗法是治疗的基础.....	134
> 万众期待的抗细胞因子疗法.....	135
> 居家经肠营养疗法.....	135
> 要坚持摄取低残渣、低脂肪的饮食.....	137
> 要注意缓解压力.....	137
> 女性患者如果处于缓解期，可以怀孕、生产.....	138

第五章 大肠癌的诊断与治疗

大肠癌是一种什么样的疾病	140
> 大肠癌是日本人主要的致死原因之一.....	140
> 绝大多数大肠癌都是温和的癌症.....	140
> 乙状结肠和直肠比较容易发生大肠癌.....	141
> 癌症的部位不同，症状也不同.....	141
两种大肠癌	143
> 息肉——超过2厘米，很有可能是癌症.....	143
> 原发癌症——正常细胞直接癌化.....	144
什么人容易患大肠癌	146
> 大肠癌的诱因.....	146
大肠癌是如何扩散的	148
> 正常细胞与癌细胞的区别.....	148

> 有三种转移方式.....	150
早发现非常重要.....	151
> 早期大肠癌与进展期大肠癌.....	151
> 关于深度和是否转移的等级分类.....	153
> 早期大肠癌——肛门出血是一种信号.....	153
> 进展期大肠癌——排便异常、血便、便血、贫血.....	154
如果怀疑自己得了大肠癌.....	156
> 发现癌症以后详细检查的流程.....	156
> 根据癌症发展的阶段选择治疗方法.....	157
大肠癌的治疗.....	158
> 早期大肠癌与进展期大肠癌的治疗方法不同.....	158
> 结肠镜切除手术——早期大肠癌的第一选择.....	159
> 结肠镜黏膜切除手术的优缺点.....	162
> 腹腔镜手术——早期大肠癌的新型治疗方法.....	163
> 开腹手术——进展期大肠癌的标准治疗方式.....	164
结肠癌的治疗——以手术为主.....	166
> 将有癌症的部分大范围地切除.....	166
> 开腹手术的优缺点.....	169
直肠癌的治疗——以手术为主.....	171
> 技术性要求很高的直肠癌手术.....	171
> 肛门附近的癌症采用特殊的切除法.....	172
> 进展期使用的保留肛门功能的手术.....	173
> 自主神经也可以保留.....	174
> 安装人工肛门.....	174
化疗、放疗在治疗中的实际运用.....	176
> 作为手术的辅助疗法.....	176
> 抗癌药剂有好几种组合.....	176
> 有恶心、呕吐、白细胞减少等副作用.....	178
> 手术前进行放疗.....	178
> 出院一个月后可恢复正常生活.....	180
> 手术后也会有排便异常的情况.....	181

- 少吃刺激肠道的食品..... 181
- 人工肛门的护理要点..... 183
- 使用人工肛门不会给日常生活带来很大影响..... 184
- 为了防止复发，要定期复查 187

序
章

发病率激增的大肠疾病

不知何时开始增加的大肠疾病

不远的将来，大肠癌可能占据癌症榜的首位

大肠疾病，有我们熟知的便秘、腹泻等，也有老人比较常见的大肠憩室，以及肠息肉、大肠癌等。

其中，大肠癌因为患者数量增加迅猛，尤为引人注目。

癌症几乎是日本人死亡的第一大元凶，而这其中大约有半数又是消化系统的癌症。在日本，胃癌一直以来都是患者数量最多的癌症，近年来胃癌数量有所减少，但大肠癌反而处于增长的态势。

2003年，在女性患者中大肠癌超越了胃癌，位居致死癌症的首位。在男性患者中，大肠癌仅次于肺癌、胃癌、肝癌，位居第四位。但从死亡率来说，男性要高于女性。

据日本国立癌症研究中心推测，到2015年，大肠癌的患者每年会增加20万人，并且该癌症将会排在日本人所患癌症的首位。

在中国，就2000年的相关调查来看，大肠癌位居癌症榜的第五位。前五种高发癌症中，消化系统癌症就占了4席之多。

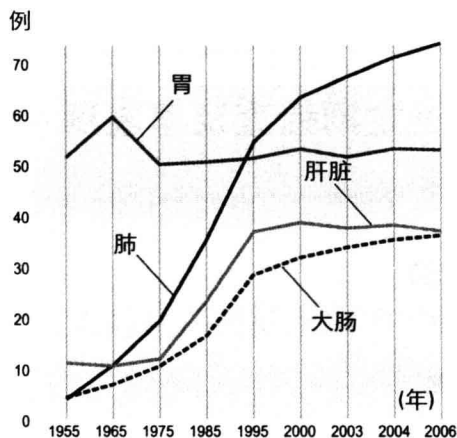
肠易激综合征和炎症性肠病患者逐年增加

逐年增加的不仅只有大肠癌，还有一种叫做肠易激综合征的疾病。这是一种由于精神压力等原因造成的腹泻等排便异常的疾病，多见于工薪阶层。据说，城市里平均每二十人中就有一个人患有这种疾病。

另外，被列为疑难杂症的溃疡型大肠炎和Crohn病等，虽然原因还没

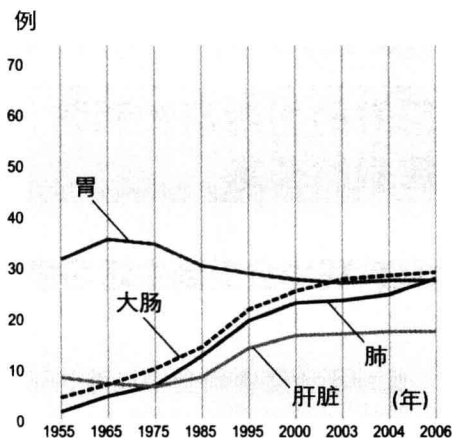
不同部位癌症的死亡率变化图

●男性（每10万人口）



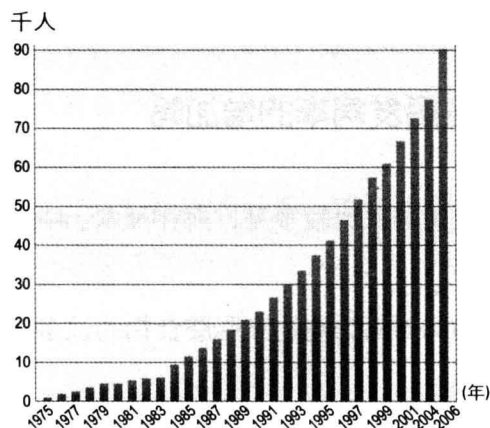
大肠癌的死亡人数在2006年为22392人，死亡率为36.4%。从1975年开始，大肠癌的死亡率迅猛增加，并且预计今后也将继续增加。

●女性（每10万人口）



大肠癌死亡人数在2006年为18664人，死亡率为28.9%。2003年，大肠癌的死亡人数超过胃癌，并且还在继续上升。（《2007年人口动态统计》，厚生劳动省）

溃疡型大肠炎患者人数变化



图表中的数据为提交到医疗机构的数字，实际的患者数量可能更多。
（厚生劳动省疑难症调查研究班根据疑难病信息中心主页数据制作而成）

Crohn病患者人数变化

