

女性健康
枕边书系列

主编 [日] 对马琉璃子
译者 刘 迎 安云晓
翻译统筹 英硕文化

如何摆脱 腹痛和便秘

TONG HE BIANMI

面图片提供 IMAGEOER Co.,Ltd.

医学专家教您
如何摆脱
腹痛和便秘

关爱为腹痛和便秘
烦恼的你

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

女性健康
枕边书系列

如何摆脱 腹痛和便秘

主编 [日] 对马琉璃子

译者 刘 迎 安云晓

翻译统筹 英硕文化



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖]版贸登记号: 1210855

图书在版编目(CIP)数据

如何摆脱腹痛和便秘/(日)对马琉璃子主编;刘迎,安云晓译. —合肥:安徽科学技术出版社,2013.2

(女性健康枕边书系列)

ISBN 978-7-5337-5712-0

I. ①如… II. ①对…②刘…③安… III. ①腹痛-防治-女性读物 ②便秘-防治-女性读物 IV. ①R572-49
②R574.62-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 155358 号

· 上述作品的英文的版权表示如下:

腹痛・便秘がつらいときの本

©2009 Shogakukan

All rights reserved

Original Japanese edition published in 2009 by

Shogakukan Inc., Tokyo

Chinese translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao and Taiwan) arranged with Shogakukan Inc. through Shanghai Viz Communication Inc.

如何摆脱腹痛和便秘 主编 [日]对马琉璃子 译者 刘迎 安云晓

出版人: 黄和平 选题策划: 何迅文 责任编辑: 吴玲
责任校对: 郑楠 责任印制: 廖小青 封面设计: 冯劲
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场
邮编: 230071 电话: (0551)63533330

印制: 合肥晓星印刷有限责任公司 电话: (0551)63358718
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 787×1092 1/32 印张: 5 字数: 100 千
版次: 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5712-0

定价: 14.00 元

版权所有, 侵权必究

前言

首先,我们来了解一下什么叫作女性门诊。由于激素工作机制、心理、生活习惯等的特殊性,女性容易产生的疾病和身体不适与男性大相径庭。将女性所特有的身体不适交由一个综合门诊来解决,这个综合门诊就叫作女性门诊。

这样的—个女性门诊,需要各科医师通力合作。但是在一般情况下,很难出现为了一个患者或一种病症,妇科、内科、心理科、乳腺科、泌尿外科、整形外科等各科专家齐聚一堂,进行会诊治疗的情景。更别说是一些女性特有的而又算不上疾病的身体不适了。

本书集合了各科医师以及营养师、运动芳香理疗师等辅助治疗的专家,对一般年轻女性容易出现的疾病以及由于激素、心理、生活的失衡引起的不适,从各个角度剖析产生这些疾病与不适的背景,解释其医学规律,并进行科学合理的诊疗。在此意义上,本书也就相当于杂志型的女性门诊。

我们诚挚地希望这本书能对你的健康有用!



关爱为腹痛和便秘烦恼的你

肚子突然疼痛并腹泻,或便秘持续几天,久治不愈。

除此之外,还有很多经常发生却未引起你重视的腹部问题。

《如何摆脱腹痛和便秘》
的快速检索

为了缓解疼痛，
舒适地度过每一天，
从内科、妇科、泌尿
科、精神科到中医、运
动教练等各个领域的
专家来传授腹部问题
的解决方法。

现在马上就想对腹
部疾病采取对策时

P26

想检查是不是潜
藏着疾病时

P10

想去医院接受诊
查时

P64

想知道改善体质
的方法时

P113

● 如果不是特别着急，请按顺序阅读

让我们来解决你的腹痛和便秘问题！

主编 妇产科



对马琉璃子

出生于青森县。女性保健银座门诊院长。妇产科医师。宏前大学医学部毕业。专业为围生医学、女性健康。同时开创了“女性医疗网”，为女性医疗的发展进行各种各样的活动。

内科·营养



今村理子

出生于福井县。内科医师。金泽医科大学毕业。曾担任金泽医科大学医院女性门诊主任医师。2008年后担任今村医院（福岛）的女性门诊主任医师。擅长营养方面问题的诊疗。同时从事中药、代替疗法、芳香疗法的咨询服务。

整形外科



大井律子

出生于熊本县。整形外科医师。高知医科大学毕业。担任山口大学医学部附属医院、关门医疗中心女性门诊主任医师。同时也担任女性保健银座门诊医师。为患者提供从外伤止痛到各种病症自我料理的综合指导。

泌尿外科



关口由纪

出生于神奈川县。泌尿科医师。作为理事长，经营着横滨元町的女性医疗诊所LUNA和LUNA·ANNEX。横滨市立大学医学部硕士。专业为女性泌尿科学。同时担任母校泌尿专业的客座副教授。

眼科



高村悦子

出生于东京都。眼科医师。东京女子医科大学眼科副教授。东京女子医科大学毕业。专业为角膜感染症、眼干燥症、眼睛过敏。1993年开设了眼干燥症门诊。目标是让易患眼干燥症的女性患者流下幸福的眼泪。

皮肤科



平田雅子

出生于静冈县。“我的诊所”目白分所院长。皮肤科专科医师。日本大学医学部毕业。从皮肤科、妇科、内科、心理科等多方面出发，为每位女性提供个性且专业的诊疗服务，解决女性特有的烦恼和身体不适。



芳香疗法·运动



神崎贵子

出生于东京都。PUREMINA代表。运动芳香理疗导师、针灸师、指压按摩师。NPO法人、日本运动芳香理疗导师协会副会长。同时致力于沙龙内部的治疗活动、运动芳香理疗师的培养和职业运动员的理疗服务。

精神科



光岛茶丘子

出生于冈山县。精神科医师。东京女子医科大学毕业。担任野花心理诊所女性门诊主任医师。善于通过长时间心理咨询寻找治疗精神疾病的良策。擅长治疗女性忧郁症。

耳鼻科



铃鹿有子

出生于大阪府。金泽医科大学医学部教授。耳鼻科医师。关西医科大学毕业。担任21世纪多学科医疗中心的女性综合医疗中心主任。擅长治疗重听、眼花、听觉障碍。同时还致力于如何利用听觉的特殊性来激活大脑潜力、达到抗老化目的的研究。

内科



村岛温子

出生于山梨县。国立成育医疗中心母性内科医师长。内科医师。日本内科学会综合内科专科医师。日本结缔组织疾病学会专科医师、日本胶原病学会理事。筑波大学医学部毕业。专业为结缔组织疾病。从事结缔组织疾病等内科疾病患者怀孕、生产的诊疗。

中医



渡边贺子

出生于熊本县。麻布缪斯门诊院长。日本东洋医学会专科医师、主任医师和汉医药学会理事。久留米大学医学部毕业。此外，还担任庆应大学附属医院女性专科门诊主任医师。善于运用中药进行内科诊疗。



目 录

Chapter



腹痛、便秘、腹泻、肠气、呕吐感

——腹部问题的原因就是这些! 1

女性的腹部是问题多发的地方,如有

不适千万不要忍耐 2

女性和腹部

女性激素的平衡和月经都对腹部有影响 4

问题检查

不要觉得是体质问题而放弃! 腹部问题

是能够解决的 8

试着将3~6个月前的症状与现在的症状

进行对比 10

SOS 22

Chapter



“疼得好难过”“突然疼痛”

——现在马上消除 25

疼痛! 难受! 只要学会这些就能减轻 26

腹痛、腹泻、便秘、肠气、呕吐感

疼痛、难受等不管什么问题,放松并温暖

腹部都是最好的方法 28

芳香直接从鼻子刺激到脑部,从而



减轻痛苦	30
利用草药茶的药效使身心都感到舒适	32
在家按摩穴位。足部有很多与肠胃 有关的穴位	34
腹痛、腹泻、便秘	
泡澡以半身浴为主。腹泻时足浴可立即 生效	38
慢慢喝热饮。腹泻时喝热柠檬水 最合适	40
腹痛、腹泻	
肚子咕噜咕噜叫……请做深呼吸来 调整自主神经	42
腹痛	
便秘时用“M”形按摩使阻塞的东西排出	44
肠气	
早上腹部膨胀时做排气操排出肠气	48
呕吐感	
可用薄荷口香糖来消除突然而来的呕 吐感	50
非处方药的选择方法	
在疼痛和难受的时候要尽快吃药。但每种 药的服用方法都需要注意	52

Chapter 3 去医院解决腹部问题 63



无法工作、厌食……无法正常生活,请 先去医院	64
消化内科	
仅仅通过听和拍打就能了解腹部的状态	68
妇科、女性门诊	
很多因为腹部丝丝拉拉痛而感到烦恼的 女性都患有子宫内膜异位症	70
如果有子宫肌瘤,经血量会剧增。不仅 疼痛,还会感到腹内有硬块	72
月经中的腹痛、呕吐、腹泻……月经 困难症也能够很好地治疗	74
如果月经前问题集中出现,可能是 经前综合征	76
子宫、卵巢等引起的腹部问题,低剂量 口服避孕药可缓解症状	78
病例研究1	80
女性激素究竟是什么呢?	82
性交的时候腹部疼痛	88
泌尿外科	
每天平均排尿次数为4~8次。尿频、尿 不净可能是膀胱炎	90
发热并且敲打背部会感到疼痛,有 可能是肾盂肾炎	92

精神科、心理科

肠是第二大脑！过敏性肠道综合征也需要

心理治疗 94

病例研究2 96

中医

中医认为肠胃问题是“气、血、水”

平衡的紊乱 98

病例研究3 107

荨麻疹

腹内部生出荨麻疹而引起腹痛 108

慢性骨盆痛综合征

虽然腹部频繁疼痛,但却检查不出异常 110

Chapter



改变生活方式,与腹部问题说再见 113

肠胃运动规律之后就可以摆脱腹部问题 114

便秘

不放过每次便意！从每天早上一杯水

开始 118

食物纤维+水=健康排便。排便也会

变得容易 120

摄入酸奶增加益生菌,促进肠道健康 122

B族维生素和维生素E有通便效果！同时

合理摄取鱼、肉 124

运动不足和便秘有很大的关系。现在

马上开始锻炼 128

简单的平衡球！通过锻炼腹压，拥有“能顺利排便的腹部”	130
腹泻	
反省原因，用心营造没有腹泻的生活	132
如果正在腹泻请不要吃东西。诀窍	
是1日分3次以上吃东西	134
胃痛、呕吐感	
因胃痛、呕吐感而痛苦时，选择可以保护胃的食物	136
肠气	
不要随便吞入空气！只需这样就能	
减少腹胀	138
锻炼骨盆底部肌肉可以控制放屁	140
病例研究4	142

此书中出现的图案

腹痛	●痛
腹泻	●下
便秘	●便
肠气	●气
呕吐感	●吐

Chapter



腹痛、便秘、腹泻、肠气、呕吐感 ——腹部问题的原因就是这些！

突然袭来的肚子痛、久治不愈的便秘、
肚子胀得受不了……

腹部出现问题时心情是最差的！

工作、家务乃至玩耍都没有心情。

如果知道正确的应对方法，就能消除腹部问题。

不要放弃，来寻找疾病产生的原因吧。



女性的腹部是问题多发的地方， 如有不适千万不要忍耐

小小的担心都能导致腹部不适

想到明天有重要的会议或久违的联谊会等重大事情时，有没有肚子咕咕叫或想去厕所的情况呢？平时就因腹痛、便秘、胀气而感到烦恼，还会经常遇到这些让人担心的事情，这样的生活真辛苦。如果任其发展下去，当小小的担心成为压力后，就会引起更严重的腹部问题，从而进入一个恶性循环。

子宫、大肠……复杂的内脏器官

女性腹部的构造比男性的要复杂，也就更容易出现问题。

我们所说的“腹部”包括很多的内脏器官。

上腹部包括胃，下腹部包括肠，这些被称为消化器官。除此之外腹部还包括有辅助消化功能的胰脏、肝脏等器官。

此外，形成并储存尿液的肾脏和膀胱（泌尿器官）、子宫和卵巢（生殖器官）等也都包含在腹部。

很多内脏器官都有可能出现问题或疾病，虽然我们都可以称之为“肚子疼”，但其中却存在着各种各样的可能性。对于女性来说，这些可能性并不仅仅是指疾病，有时还必须考虑到是否怀孕。

另外,内脏器官离得都很近,即使腹部稍微受到压迫,有些人也能感觉到因为器官和器官之间的碰撞而产生的疼痛。

压力影响自主神经,引起不适……

不仅内脏器官,心理问题也会给腹部带来影响。消化食物、感到有便意等都是自主神经的作用。腹痛、便秘、腹泻等都是因为自主神经功能紊乱引起的。

因此腹部问题产生的原因包括从疾病、物理状态到心理问题的各个方面。说不定问题的背后可能还潜藏着重大的疾病隐患。因此不要觉得是体质问题就放任不管了,也不要一味地忍耐,找出问题产生的原因吧。

弄清楚原因才能采取措施。即使长年困扰的问题也能找到解决方法。

女性激素的平衡和月经都对腹部有影响

月经前必定会便秘的人

与男性相比,女性的腹部更容易产生问题,原因之一就是月经(生理)的问题。

一到月经前就会便秘,或者月经一开始就腹泻。你有没有这种经历呢?这是由于月经前激素的平衡发生变化和月经中分泌的致痛物质而引起的。

受女性激素和致痛物质的影响

月经是由雌激素和黄体酮这两种女性激素的作用而出现的(P82)。这两种激素对全身都会产生作用,影响健康状态。

特别是在月经前,由于黄体酮分泌增多,造成肠功能变差,所以经常会便秘。

月经开始后,子宫内膜脱落,产生前列腺素这种致痛物质,刺激肠道运动而引起腹泻。

即使健康的女性,在月经前和月经中也容易便秘和腹泻。