

5 分钟通便

石赞 / 主编

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

5分钟通便/石贇主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2007.10

ISBN 978—7—5375—3604—2

I. 5… II. 石… III. 通便—防治 IV. R574.62

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第157346号

5分钟通便

石贇 主编

出版发行:河北科学技术出版社

地 址:石家庄市友谊北大街330号(邮编:050061)

经 销:新华书店

印 刷:北京凯通印刷有限责任公司

开 本:850×1168毫米 1/24

印 张:8

字 数:155千字

版 次:2008年1月第1版

2008年1月第1次印刷

定 价:15.80元

http://www.hkpress.com.cn

(版权所有,侵权必究)

前 言

何谓便秘？所谓“便”者意为方便，“秘”者意为关闭，言下之意是难以通畅，或者排便不方便。

便秘是一个很常见的临床症状，随着生活水平的不断提高，其发病率呈逐年上升趋势，对我们的健康和生活质量影响极大。老年人和白领女性罹患便秘者，更是深受其害。

近年来，有关便秘的生活养生图书寥寥无几，广大深受便秘之害的人士迫切需要一本既能提供便秘专业知识，又能结合日常生活预防和治疗，适用于家庭防治便秘的生活用书。

可是许多患者对便秘存在着许多误区，盲目服用各种泻剂通便，往往造成对药物的依赖性，还可能进一步损伤肠道神经丛；市场上流行洗肠，很多人认为洗肠能够清理肠道，帮助排出积累很久的宿便，其实洗肠并不像经营者宣传的那样有效，而且还会产生许多副作用；还有的人想通过服用抗菌素来杀灭肠道中的细菌，却不知道在杀灭了有害菌的同时，有益菌也被杀灭了，反而更容易引起便秘……诸如此类的认识错误还有很多。

本书教你了解便秘常识，帮你走出便秘的误区，最后提供一些解决便秘的方法技巧以及大量的饮食调理的验方和食谱。告诉人们多吃高纤

维和有利于产气的食物，适当增加脂肪的摄入，多吃含维生素食品，并增加进水量。增加含纤维素的食物，能刺激消化液分泌和肠的蠕动，缩短食物通过肠道的时间，有利于顺利排便。人们每天仅仅花费 5 分钟的时间就可了解专业医师所掌握的常识，在日常生活中就能有的放矢地预防和治疗便秘。

我们编撰此书的目的是给日益忙碌的人们提供一本每天只需花 5 分钟即可了解生活中预防以及治疗便秘良方的手册。

本书的出版，对广大便秘患者定将有所裨益。但是，一定要针对自己的具体情况进行预防和治疗，不可千篇一律。

本书在编写过程之中，态度是严肃而认真的，但是囿于资料收集所限，书中难免有不足之处，欢迎读者批评指正。

——编者

通便问答

便秘时，粪便干燥，造成排便困难，可直接引起或加重肛门、直肠疾患，如直肠炎、肛裂、痔疮等。而且，粪便不能及时排出，滞留在体内，会造成机体对有害物质的吸收，可引起胃肠神经功能紊乱而导致食欲不振、腹部胀满、嗝气、口苦、肛门排气多而味臭等。白领女性便秘易发生痛经、阴道痉挛，并导致尿滞留、尿路感染等症状。

便秘使代谢产物久滞于消化道，由于细菌的作用产生大量有毒害作用的物质，如甲烷、酚、胺等，这些物质部分扩散进入中枢神经系统，干扰大脑功能，突出表现是记忆力下降、注意力分散、思维迟钝等，严重影响工作和学习。

通过下面的测试，看看你有没有便秘的可能。

1. 你多长时间吃一次蔬菜？

- A. 一天2次
- B. 一天1次
- C. 两三天1次
- D. 一周最多1次

2. 你每天的饮水量是？

- A. 8杯
- B. 6杯
- C. 3杯
- D. 1杯

3. 你的睡眠时间为多长？

- A. 每天不少于8小时
- B. 每天少于8小时
- C. 每天6小时左右

D. 极没有规律，有时十几小时，有时三四个小时

4. 你多久解 1 次大便？

- A. 每日 1 次或 1 次以上 B. 隔日 1 次
C. 每周少于 3 次 D. 每周 1 次或更少

5. 你经常有排便不尽的感觉吗？

- A. 没有 B. 很少
C. 有时 D. 非常常见

6. 排便是否费力？

- A. 完全不费力 B. 偶尔排便费力
C. 经常排便费力 D. 排便非常困难

7. 你排出的大便外观如何？

- A. 糊状，不成形 B. 腊肠样，表面光滑
C. 干、硬成大球状 D. 羊粪状

各选项所计分值

A : 1 分 ; B : 2 分 ; C : 3 分 ; D : 4 分

测试分析

如果你的得分在 8 分以下，那么恭喜你，你还没有被便秘困扰。如果你的积分在 10 分以上，则说明你可能存在便秘情况，你应该静下心来好好看看我们精心为你准备的这本书。

5分钟 认识便秘

什么是便秘?人体怎么产生的便秘?什么样的人
会得便秘? ……便秘的知识不仅限于此,只有更多
地了解便秘、认识便秘,才能帮助你预防和治疗便
秘。每天 5 分钟,你能获得更多有关便秘的知识。



什么是便秘

便秘并不是一种独立的疾病，是人主观感觉的一种症状的表现形式。一般是由神经、精神疾病导致肠道功能改变而引起，也可能是某些全身性疾病在肠道的表现，还可能是直肠、结肠甚至肛管、肛门局部病变所致。

正常人每星期排便 3~10 次，每天 1~2 次或隔日 1 次。如每星期排便少于 2 次，而且排便时很费力，排出的粪便短、又干又硬如羊粪状即称为便秘；或者下腹出现胀痛，感觉有异物堵住肛门而排不出体外，或勉强挤出一块，还是不能将粪便排净，同样是一种排便困难，医学上称为粪便嵌塞。由于某些精神、神经性疾病引起的肠道功能改变，某些全身性疾病在肠道的表现，引起排便感觉减退或消失，这也是一种便秘。

可见，由于粪便在肠内停留过久，以致大便次数减少、大便干结、排出困难或不尽的情况可称之为便秘。一般两日以上无排便，就说明便秘的情况存在。如果每日均排大便，可是排便比较困难，而且排便后仍有残便感，或伴有腹胀，也应纳入便秘的范围。

【专家提示】据估计约半数以上的人，曾受到便秘的折磨，特别是老年人、妇女、儿童和节食减肥等人群发生率很高。

便秘的种类

1. 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、药物及化学品中毒、神经系统疾病等）所致的便秘。例如肠粘连及不完全肠梗阻的病人，均可发生便秘，这种便秘就属于器质性便秘。

2. 功能性便秘。

功能性便秘是指由于生活规律改变、情绪抑郁、饮食因素、排便习惯不良、药物作用等因素所致的便秘。例如，由于生活规律、周围环境的改变以及劳累等

因素产生的便秘就属于功能性便秘。

3. 习惯性便秘。

习惯性便秘是指长期的、慢性功能性便秘，多发于老年人。还包括结肠性便秘与直肠性便秘，因此，患有习惯性便秘的老年人应及早去医院查明便秘的原因。

4. 急性便秘。

急性便秘是指近期突然发生的便秘，包括暂时性功能便秘和症状性便秘。暂时性功能便秘多由于生活环境的突然改变、一时情绪抑郁、进食过少等因素所致，这种便秘除腹胀外，一般不会有其他痛苦。

5. 慢性便秘。

慢性便秘为长时期的反复便秘，其发病可以是由急性便秘长期不愈转化而来，亦可以是在发病初起即为慢性便秘，后者于慢性疾病所致的便秘中多见。

6. 结肠性便秘。

结肠性便秘多发生在体质虚弱并伴有内脏下垂症状者，以及年老体衰、大病初愈或体力下降者。长期持续的结肠性便秘，会出现腹胀、腹痛、食欲减退等症状。

7. 直肠性便秘。

粪便到达直肠，但因为直肠神经反应迟钝，不能引发便意，致使大肠不能蠕动而引起排便困难。

直肠性便秘多发生在早晨无排便时间、痔疮、肛裂疼痛难忍以及经常灌肠者。肛裂的病人发生直肠性便秘会使肛裂加重，因为发生直肠性便秘时的大便往往特别硬。

8. 痉挛性便秘。

由于结肠运动过于强烈，引起结肠痉挛，肠腔过于狭窄，使大便无法通过而致的便秘，又称为肠道易激综合征，属于功能性便秘。其特点是便秘、腹泻交替，或者是长期腹泻。痉挛性便秘发生的主要原因是精神因素。

9. 梗阻性便秘。

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、肠扭转或结肠狭窄和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）、妊娠等。此种便秘大多在病后会伴有其他症状。梗阻性便秘多属于器质性便秘。

10. 顽固性便秘。

由于先天结肠、直肠解剖结构变异而在不同年龄段逐渐产生排便困难的一类疾病。顽固性便秘的实质是慢性的不全性的肠梗阻，因梗阻部位不同，分为结肠型、直肠型、混合型。顽固性便秘非手术治疗不能奏效，也就是说，顽固性便秘是药物治疗不能治愈的一类疾病。

【专家提示】患器质性便秘的病人，必须重视原发病的治疗，否则，便秘不会得到缓解。

便秘对人体的危害

便秘是一种常见情况，因此许多人对其不重视。其实，便秘的危害也不少，常见有以下几种：

1. 引起肛肠疾患。

便秘时，粪便干燥，造成排便困难，可直接引起或加重肛门、直肠疾患，如直肠炎、肛裂、痔疮等。

2. 导致胃肠神经功能紊乱。

便秘时，粪便不能及时排出，潴留在体内，机体对有害物质的吸收，可引起胃肠神经功能紊乱而导致食欲不振，腹部胀满、嗝气、口苦、肛门排气多而味臭等表现。

3. 形成肠溃疡、肠穿孔。

便秘集结较硬的粪块压迫肠腔，减少肠腔的空间，新产生的粪便压迫盆腔周

围结构，妨碍结肠的扩张，使直肠或结肠受到压迫而形成粪便溃疡，严重者可引起肠穿孔

4. 诱发心脑血管疾病。

便秘用力会增加腹压，屏气使劲排便还会造成心、脑血管疾病发作，如诱发心绞痛、心肌梗死、脑出血等。

5. 引起尿路感染。

女性便秘易发生痛经、阴道痉挛，并产生尿潴留、尿路感染等症状。

6. 大脑功能紊乱症状。

便秘使代谢产物久滞于消化道，由于细菌的作用产生大量有毒害作用的物质，如甲烷、酚、胺等，这些物质部分扩散进入中枢神经系统，干扰大脑功能，突出表现是记忆力下降、注意力分散、思维迟钝等。

【专家提示】长时间用力排便，使直肠疲劳、肛门收缩过紧及盆腔底部痉挛性收缩，会导致不射精或性欲减退、性生活没有高潮等。

哪些人易患便秘

1. 没有良好生活习惯的人。

(1) 没有养成定时排便习惯的人，一般都忽视正常的便意，排便反射受到抑制，日久易引起便秘。

(2) 饮食过于精细少渣、缺乏食物纤维的人，由于体内缺乏纤维，粪便体积减小，黏滞度增加，在肠内运动缓慢，水分过量被吸收而导致便秘。

(3) 喝水比较少的人，会导致液体摄入量不足，粪便得不到足够水分的湿润而变得干燥，不易排出体外造成便秘。

(4) 那些肥胖、不爱活动的人，缺乏运动性刺激以推动粪便的运行，容易导致便秘。

(5) 生活习惯被改变的人，由于精神因素、生活规律改变、长途旅行等未能

及时排便，容易导致便秘。

2. 使用药物不当的人。

有些人因患有某种疾病，服用了药物，岂不知很多药物中含有导致便秘的成分，如含钙、铝的药物，在肠道中不易被吸收，并会延缓肠道运动，长期大量应用这些药物则会引起便秘。

一些镇痛性药物长期服用也会导致便秘，比如，盐酸吗啡、盐酸美沙酮等有平滑肌兴奋作用，兴奋胃肠道平滑肌而使其张力提高，减弱肠管推进性蠕动而引起大便秘结。

抗胆碱能药物也能导致便秘，如阿托品、颠茄酊、山莨菪碱等，可兴奋胃肠道 M-胆碱能受体，解除平滑肌痉挛，抑制胃肠运动，导致大便秘结。

一些利尿剂长期使用也会导致便秘，如呋塞米、氢氯噻嗪等可以引起便秘，其引起便秘的原因有两种：一是大量利尿后，体内水分减少，肠道干涩，大便排出困难；二是利尿剂可引起低血钾，使肠道蠕动减弱，结果导致便秘。

有些长期滥用泻剂来减肥的人，看似每天都在排便，其实，泻药的刺激性是导致慢性便秘的常见原因。因为长期使用刺激性排便药，会导致直肠对刺激的敏感性降低，从而形成对泻药的依赖性，一旦不服用泻剂就会便秘。

3. 身体有某些疾病的人。

患有全身衰弱性疾病的人容易便秘，这是因为严重营养不良、全身衰竭等，腹肌、肠肌及肛肌功能减退而使排便困难。

患有肛门疾患的人也会便秘，因为痔疮、肛裂等疾病，在排便时会引起的局部疼痛，导致大便排出不畅或患者畏惧大便，日久会形成便秘。

那些有结肠病变的人，如肿瘤、炎症、狭窄等，因为排便的道路不通畅，导致大便排不出来，形成便秘。

4. 老年人。

因为老年人的消化液分泌减少，唾液腺、胃肠和胰腺的消化酶分泌随年龄增长而减少，导致消化不良及肠液减少、大便干结而难于排出。而且老年人排便辅

助功能减低，腹部和骨盆肌肉无力，形成的腹压及肠道推动力不足，使大便难以排出。

老年人的结肠运动也随着年龄的增长而减弱，老年人结肠肌层变形，肠平滑肌张力减弱，肠反射降低，蠕动减慢，均可导致便秘。

【专家提示】现代社会便秘发病率呈攀升的态势，这和现代人整日坐在办公室，出门以车代步，生活及精神压力过大，又很少运动有关。

便秘是癌症的诱发因素

长期便秘的人群容易发生结肠癌。科学研究表明，结肠癌是由于某种刺激或者有害物质停留在结肠内的时间过长而引起的。便秘者粪便久滞在肠腔，细菌分解产生的有害物质在肠道停留时间过长，就会被肠壁吸收。长此以往，可能会诱发结肠癌。便秘者常常忽略膳食纤维素的足够摄入，其高蛋白的饮食结构，使得肠道厌氧菌分解产生过多的不饱和胆固醇，进一步代谢为致癌物质。所以，便秘与肠道肿瘤互为因果，长期慢性便秘者应警惕肠道肿瘤的发生。

加拿大多伦多的科学家发现，长期便秘的女性患者，其大便中常常存在一种物质，该物质在医学上叫做致突变原。这种物质与目前已知的几种致癌物质类似，这些致突变原经肠道吸收后，经血液循环可进入敏感的乳腺组织。因此，长期便秘的女性发生乳腺癌的危险性就明显高于无便秘的一般人群。

【专家提示】长期便秘最有可能引起结肠癌。临床研究发现，便秘病人结肠癌的发病率是正常人的4倍多。

便秘是口臭的原因

口臭的原因之一就是便秘，因为粪便在肠道滞留的时间过长，在粪团水分被

过度吸收的同时，肠道内停滞的大便也就成了各种各样细菌生长的理想基地。细菌大量生长繁殖，分解大便里残留的蛋白质等，产生大量对人体有害的物质、气体，引起肠道微生态的失衡、内环境的改变。

粪便滞留不断产生的毒素被肠道吸收，进入人体循环，正如古人所云，浊气上冲于头，精神萎靡，头昏乏力；浊气上熏于口，口中不爽，常有口臭。

另外，便秘造成肠道中食物的堆积，还会造成胃部食物的堆积，表现为食欲下降。胃部食物的堆积会造成胃对积食二次蠕动、消化、吸收，这样势必会造成胃吸收一些有毒物质，这些毒素将进入人体循环，而且积食在胃中长久滞留、发酵，产生腐臭的气体，一部分气体就会通过呼吸排出，产生口臭。

【专家提示】口臭使很多人在社交场合不敢与人近距离交谈，从而产生自卑、难堪的感觉。虽然口香糖可以暂时缓解口中难闻的浊气，然而只有保持大便通畅才能从根本上解决口臭的源头。

便秘是女性美容的天敌

人们的肌肤表层就像一面镜子，照映出我们肌肤的健康状况。很多女孩都知道，便秘时的皮肤最干燥，而且感觉面部肌肤很粗糙，甚至还会出现小疙瘩、小红点、色素沉着，而且平时不怎么显眼的小豆豆也特别活跃。所以说畅通无阻的排便是我们拥有洁净肌肤的首要条件。

便秘会增加食物在肠道中的滞留时间，导致大肠杆菌、葡萄球菌等有害菌的滋生，产生许多毒素滞留在肠道内，而且还会溶于水中，并连同水分一起被身体吸收，经由血液运送的毒素分散于全身，长此以往人体组织受损。而皮肤这个面积最大的器官，兼具有排泄作用，便秘制造出来的毒素当然会借助于青春痘来进行排毒了，皮肤问题也就出现了。

而且，原本肠道中的有益菌能够帮助 B 族维生素的合成，可是便秘使 B 族维生素合成不足，造成机体循环代谢不良，进而影响皮肤的新陈代谢，导致毛孔阻

塞，长出黑头粉刺。此时，如果皮肤的抵抗力下降，还会发炎。

而且，一般情况下，便秘也会造成人体新陈代谢紊乱、情绪紧张，这些都会引起内分泌紊乱。一旦人体的内分泌失调，黄褐斑、青春痘自然也越长越多。

因此，培养良好的排便习惯，学会保持大便通畅，是女性美容的必修课。

【专家提示】一旦便秘引起肌肤问题，任何护肤品或者化妆品都无法解决，只有治愈便秘，才能从根本上扭转肌肤问题。

肥胖容易导致便秘

随着人们的生活水平不断提高，食物越来越讲究精细，花样也越来越多，平时零食不断，由此导致的肥胖问题越来越严重。科学证明，缺少膳食纤维的饮食习惯不但会导致人体过量吸收，使人肥胖，而且还会导致便秘。

因为膳食纤维摄取不足，消化道缺少刺激，使肠蠕动减弱，排便量自然就会减少。很多肥胖的人不喜欢吃含纤维多的食物，喜欢吃肉类、蛋类、糖类等，这些精细的食物有利于人体的充分吸收，留下的残留物势必减少，人体的排便量同时减少，长期下去，肠道功能就会减退，导致更多的食物积留在大肠内，难以排出，形成便秘。

【专家提示】医学家指出，便秘与肥胖、膳食纤维摄入不足密切相关。

便秘有哪些情况需要去医院

一般人常会忽略便秘，而有些便秘的表面之下，却隐藏有其他的疾病，例如症候性便秘与器质性便秘就可能具有此种隐忧，因此不能忽视便秘。

如果出现的便秘有以下几种情况，就必须特别注意，最好立即去医院接受医生的诊治。

1. 自幼儿时期就开始有持续的便秘现象，并且一直持续至今。

2. 以前从未发生便秘的情况，这一段时间却突然开始出现便秘的现象。
3. 以前本来就容易便秘，可是最近突然加重了。
4. 长期性、顽固性的便秘，即使通过按摩、针灸、刮痧等方法，下过工夫解决也无法改善。
5. 好不容易排出的粪便却带有血丝或黏液。
6. 大便的形状不完整，有异样。
7. 便秘的同时伴随有强烈的腹痛或呕吐，大便排出后症状仍不消失。

【专家提示】上述的情形只要出现一种就要立即去医院诊治。

不良的饮食习惯与便秘

不良饮食习惯是造成功能性便秘的最主要因素之一。下列的不良饮食习惯值得注意：

1. 进食量过少，肠蠕动减少，对直肠壁所产生的压力过小，不能引起排便反射。
2. 只吃精细的食品，即摄入的食物中含纤维素太少，导致肠道过分吸收食物，使残留物太少，长期保持这种饮食习惯会减退肠道蠕动的功能，引起便秘。
3. 过多食用辛辣食物，过分刺激肠道，反而会抑制肠道的蠕动，造成便秘。
4. 饮水量不足，使大便干结，不易排出。
5. 不规律的饮食、生活，食量过少时，会使肠道蠕动减少，而食量过大时，肠道蠕动加快，如此频繁地折腾肠道，或导致肠道“疲软”、紊乱，从而导致便秘。
6. 经常在饭馆饮食或吃洋快餐食品。一般，饭馆以及洋快餐的食物含的脂肪、热量和蛋白质比较高，经常食用会导致肥胖，而肥胖的人一般会便秘。

可以引起便秘的药物

1. 泻药，长期使用可促进钾、钠和水丧失，使便秘进一步加重。

2. 降血脂药如抗胆碱药、抗精神病药、抗心律失常药、麻醉性药物，这些药物可阻断毒蕈碱受体，从而使迷走神经支配下的肠管蠕动缓慢，引起便秘。

3. 抗高血压药、钙拮抗剂等，可使血管平滑肌松弛，同时肠道平滑肌也松弛，引起松弛性便秘。

4. 可引起一般便秘的药物有安定类、抗癫痫药、非甾体消炎镇痛药、抗心律失常药尼索地平、贝尼地平、达舒平和部分沙星类药物。

5. 引起药源性便秘的常见药物主要有安眠药和抗抑郁药等，使用此类药物时可与缓泻剂同时使用。另外，吲哚美辛、洛索洛芬等消炎镇痛药，镇痉宁等抗癫痫药，左旋多巴、金刚脍胺等抗帕金森病药，氯丙吡胺、高氯环秦等抗过敏药也都能引起便秘。

6. 可引起严重便秘的药物有抗精神病药中的氯丙嗪、甲芬那酸等；消化道用止泻药洛哌丁胺（腹泻啉）和鸦片、吗啡、可待因以及东莨菪碱和硝西泮等。

7. 临床常用的循环系统用药，如恬尔心、硝苯地平、醋丁洛尔、卡替洛尔等在应用时也会发生便秘。

8. 利尿药中的螺内酯、呋塞米、二氯溴乙烷，降脂药中普伐他丁以及镇咳药磷酸可待因都有造成便秘的副作用。

9. 消化系统用药中的西咪替丁、法莫替丁等 H₂ 受体拮抗剂和奥美唑等酸泵抑制剂等抗酸剂和抗胆碱药也可以引起便秘。