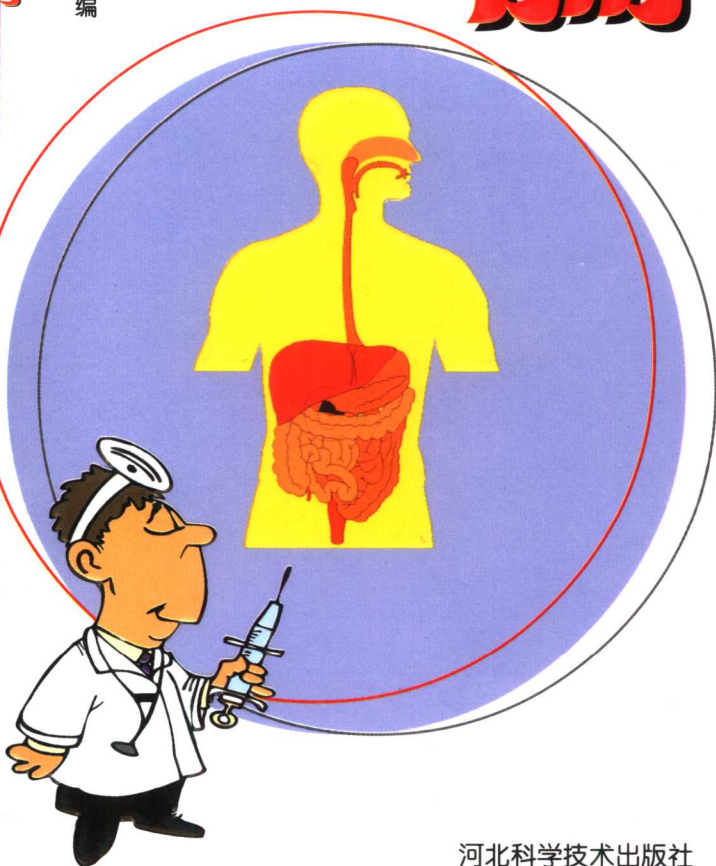




健康快易通系列

孙士然 杨倩 崔占琴 主编

怎样保养你的 肠



河北科学技术出版社

JIAN KANG KUAI YI TONG XILIE



健康快易通系列

孙士然 杨倩 崔占琴 主编

怎样保养你的 肠



河北科学技术出版社

JIANKANG KUAIYITONG XILIE

主 编：孙士然 杨 倩 崔占琴
副主编：白建乐 白海燕 程凤峡
编 委：谢 伟 代叶红 康 薇 赵红伟
高秀荣 彭百年 陈建权

图书在版编目(CIP)数据

怎样保养你的肠/孙士然, 杨倩, 崔占琴主
编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2006
(健康快易通系列)
ISBN 7-5375-3397-0

I. 怎... II. ①孙... ②杨... ③崔... III. 肠疾病
—防治 IV. R574

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 063064 号

健康快易通系列

怎样保养你的肠

孙士然 杨 倩 崔占琴 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)
印 刷 河北供销印刷厂
经 销 新华书店
开 本 787 × 960 1/32
印 张 14.5
字 数 251000
版 次 2006 年 7 月第 1 版
2006 年 7 月第 1 次印刷
印 数 4000
定 价 22.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

《健康快易通系列》编委会

主 编：	蔡建荣	孟建华		
副主编：	杨月敏	陈志强	郭登洲	白建乐
	王思洲	刘建平	成 立	孙士然
	刘彦岭			
编 委：	刘丽宏	刘经选	刘启泉	杨 倩
	胡冬菊	王玉洁	张昭原	李瑞岭
	王元松	崔占琴	高 飞	边文会
	田金悦	王瑞芳	王雪玉	曹 青
	韩福谦	张如锋	王彦刚	杜艳茹
	王志坤	白海燕	谢 伟	

前言

随着社会文明的不断进步，人们的保健意识不断增强，都希望能掌握一定的医学知识，以便懂得如何有效地防病、治病，可以说寻求自身的健康，是人们的共同愿望，为此，我们组织有关专家编写了《健康快易通系列》，本套丛书共 16 册，包括《怎样保养你的脑》、《怎样保养你的眼》、《怎样保养你的鼻》、《怎样保养你的甲状腺》、《怎样保养你的心》、《怎样保养你的肺》、《怎样保养你的肝》、《怎样保养你的胆》、《怎样保养你的乳房》、《怎样保养你的胃》、《怎样保养你的肠》、《怎样保养你的肾》、《怎样保养你的子宫》、《怎样保养你的前列腺》、《怎样保养你的颈椎》、《怎样保养你的腰》。

本套丛书均由临床各科具有丰富临床经验的医师编写，是理论与实践经验的结晶。每书分上下两篇，上篇为基础知识，下篇介绍疾病的病因、症状、检查方法、治疗措施、调养技巧等，于医生不在的情况下，家庭成员能懂得如何观察患者和正确

怎样保养你的肠

地进行一般性的处理。患者在病情稳定或尚未痊愈时，可以书中介绍的方法作为辅助治疗和康复的重要手段；若病情严重或不稳定，则须在医生直接指导下综合治疗。另外，书中还介绍了许多保健、预防措施，参照应用，可提高自我保健能力，增进身体健康，帮助您未病先防。

为了增强此套书的可读性、实用性，我们尽量做到文字通俗易懂，方法简便实用，内容充实全面，希望对广大读者保持健康的身体有所帮助。

由于水平所限，不当之处在所难免，敬请读者批评指正，以便再版时更正。

蔡建荣 孟建华

2006年4月

目 录

基础知识篇

了解大肠的结构·····	(3)
了解小肠的结构·····	(4)
结肠的主要功能·····	(5)
直肠的主要功能·····	(6)
大肠运动的特点·····	(6)
小肠的主要功能·····	(8)
了解肛管的结构·····	(9)
直肠与肛管的交界线·····	(9)
齿线在临床上的重要性·····	(10)
肛管、直肠肌肉·····	(11)
肛管内括约肌的功能·····	(12)
联合纵肌的功能·····	(13)
肛管、直肠周围间隙·····	(14)
肛管、直肠的动脉·····	(14)
肛管、直肠的静脉·····	(15)
肛管、直肠的淋巴·····	(16)
肛管、直肠的神经·····	(16)

怎样保养你的肠

肛门的功能·····	(17)
排便过程是如何完成的·····	(17)
引起肛肠疾病的常见原因·····	(18)
要注意大便的异常改变·····	(21)
生活起居不当可导致肛肠病·····	(22)
简便而重要的检查方法——肛门直肠指诊 ·····	(23)
如何做肛门指诊·····	(23)
肛门直肠检查部位·····	(24)
肛门直肠检查的体位·····	(24)
肛肠疾病的实验室检查·····	(27)
通过粪便检查可了解哪些变化·····	(28)
肛门镜检查·····	(30)
乙状结肠镜检查·····	(30)
纤维结肠镜检查·····	(31)
结肠镜检查前应做哪些准备·····	(32)
病理组织切片检查·····	(33)
脱落细胞涂片检查·····	(33)
X线检查·····	(33)
探针检查·····	(34)
亚甲蓝注射·····	(35)
碘油造影·····	(35)
观大便诊疾病·····	(35)
怎样知道自己得了肛门直肠疾病·····	(37)
如何区别肛门脱出物·····	(38)

目 录

从疼痛的性质鉴别直肠肛门疾病·····	(40)
肛肠病合并结核病怎么办·····	(41)
肛肠病合并糖尿病怎么办·····	(42)
肛肠病合并心脑血管病怎么办·····	(43)
怎样上肛门栓剂·····	(44)
肛肠疾病患者服药时应注意什么·····	(44)
肠道疾病患者术前注意事项·····	(45)
肠道疾病患者术后注意事项·····	(46)
重视术后换药·····	(47)
术后尿潴留应如何处理·····	(47)
术后出血应如何处理·····	(48)
术后疼痛应如何处理·····	(48)
术后便秘如何处理·····	(49)
术后发热如何处理·····	(49)
术后水肿如何处理·····	(50)
为什么有的人伤口长得快, 有的长得慢·····	(50)
为什么肛肠疾病手术后创面长期不愈合·····	(52)
术后正常排便的诀窍·····	(53)
术后的调养·····	(55)
肛肠疾病手术对肛门正常的生理功能会不会有影响 ·····	(56)
肛门功能锻炼的意义·····	(57)
肛门运动锻炼·····	(58)
提肛运动·····	(58)
肛门功能锻炼的体疗九法·····	(58)

怎样保养你的肠

肛门疾病的预防·····	(60)
大便后的肛门保护·····	(63)
妇女的肛肠保健·····	(64)
老年人的肛肠保健·····	(65)
儿童的肛肠保健·····	(65)
提肛运动可预防和治疗肛门疾病·····	(66)
常用肛门医疗保健操·····	(67)
肛门常用保健法·····	(68)
日常洗洁肛门时应注意些什么·····	(69)
如何从饮食上预防肛肠病·····	(70)
如何从生活上预防肛肠病·····	(72)

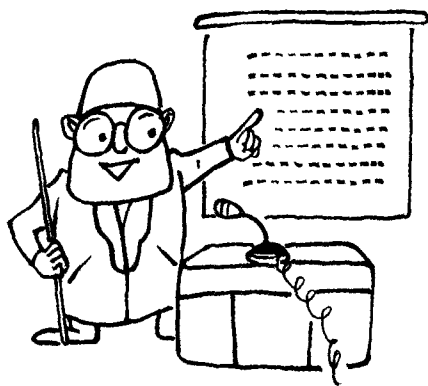
疾病治疗篇

细菌性痢疾·····	(75)
急性肠炎·····	(93)
急性出血性坏死性肠炎·····	(100)
伪膜性肠炎·····	(108)
放射性肠炎·····	(115)
溃疡性结肠炎·····	(124)
肠结核·····	(146)
肠易激综合征·····	(158)
克罗恩病·····	(171)
肠梗阻·····	(181)
短肠综合征·····	(193)

目 录

吸收不良综合征·····	(203)
肠息肉·····	(214)
十二指肠溃疡·····	(225)
阿米巴肠病·····	(238)
类癌与类癌综合征·····	(247)
大肠癌·····	(253)
便秘·····	(290)
腹泻·····	(312)
大便失禁·····	(330)
痔·····	(335)
肛窦炎·····	(374)
肛乳头炎·····	(379)
直肠脱垂·····	(383)
肛门直肠周围脓肿·····	(397)
肛痿·····	(409)
肛裂·····	(418)
肛门直肠狭窄·····	(430)
肛门湿疹·····	(436)
肛门瘙痒症·····	(443)
参考文献·····	(449)

基础知识篇





了解大肠的结构

大肠全长 1.5 米，分盲肠、结肠和直肠三部分。

◎盲肠：在右下腹部位的地方和回肠相连接，呈囊袋状，长 6~8 厘米。盲肠和回肠连接的地方有一个可以定向开放和关闭的瓣膜，叫回盲瓣，它的作用是只允许小肠内的食糜向大肠排入，而大肠中的粪流则不能倒流入小肠。盲肠末端有一条像蚯蚓一样的圆形盲管，叫做阑尾，长 5~7 厘米，粗 0.5~1 厘米。阑尾可由于多种因素形成炎症改变，就是常见的阑尾炎。

◎结肠：分升结肠、横结肠、降结肠和乙状结肠四个部分。升结肠起于盲肠，在腹部右侧由下向上至右季肋下向左横行变成横结肠，再由左季肋下向下折行成为降结肠，在左侧脐水平线处移行为乙状结肠，因乙状结肠形状呈“乙”字形，故名。一般的结肠炎和结肠癌，多出现在乙状结肠这一段。结肠全长约 1.3 米。

◎直肠：大肠的最后一段是直肠，全长 12~15 厘米，上接乙状结肠，下连肛门。直肠并不是笔直的，它有两个弯曲：骶曲和会阴曲。



了解小肠的结构

小肠是食物中营养物质消化吸收的主要场所。小肠盘曲于腹腔内，是胃肠道最长的部分，长3~5米，这对于食物的充分吸收是非常有利的。小肠上端起于幽门口，下端接续盲肠，分为十二指肠、空肠和回肠三部分。

◎十二指肠：十二指肠是小肠的第一段。上接幽门，下连空肠，长25~30厘米；位于上腹部的后壁，形状好像一个“U”形的马蹄铁，开口向左，环抱胰头。十二指肠分上部、降部、下部和升部。上部很短（约5厘米），又呈圆形，因此又叫十二指肠球部，此处的特点是黏膜较薄，因此是溃疡的好发部位，约95%的十二指肠溃疡发生于球部。十二指肠降部长7~8厘米，在下端有一个乳头样的隆起，叫十二指肠乳头，是胆总管和胰管的共同开口处，胆汁和胰液就是从这个开口流入小肠，帮助小肠消化吸收的。十二指肠下部长12~13厘米，下端连接升部，十二指肠升部较短，它与空肠连接形成十二指肠空肠曲。十二指肠空肠曲是区分上下消化道的分界线，此处有一个标志，叫屈氏韧带，作用是使空、回肠的内容物不易反流入十二指肠或胃腔。区分上下消化道，对某些疾病的诊断和治疗有一定的帮助。如呕血一般只限于上消

化道出血，暗红色或鲜红色血便大多为下消化道出血，黑便或柏油样便则常见于上消化道出血。

◎回肠和空肠：回肠位于腹腔的中、下部，因整个肠段比较长，所以在腹腔内迂回盘曲，活动性也较大。其上段的 $\frac{2}{5}$ 管腔常空虚，故称为空肠；下段 $\frac{3}{5}$ 迂回较多，所以叫做回肠。空肠和回肠的黏膜表面可以看到有许多像花瓣一样的环状皱襞，突入肠腔3~10毫米，这种结构，使肠腔内的表面积大大增加，对食物中营养成分的吸收就更充分了。

回肠末端连接盲肠。此处有一个瓣，突入盲肠，叫回盲瓣，它的作用是当肠内容物向下（大肠方向）流动时，此瓣就开放，而当盲肠内的液体以及粪流等向上（小肠方向）逆流时，此瓣就关闭，以防止反流。回盲部是肠结核容易发生的部位，由于回盲部与阑尾几乎处在同一部位，因此发生于回盲部的肠结核易与阑尾炎相混淆。



结肠的主要功能

结肠的主要功能是吸收水分和电解质，形成、贮存和排泄粪便。

水和钠的吸收主要在右半结肠，而降结肠和乙状结肠也吸收一些水分，但主要为贮存和排泄粪便。因此，若不及时排便，粪便在结肠内停留时间

过久，粪便中的水分会被吸收，粪便变干变硬，引起排便困难。

此外，结肠有分泌钾离子的功能，因而粪便中的钾离子浓度较小肠内容物中的钾离子浓度为高。



直肠的主要功能

直肠的主要功能是贮存粪便、引发便意及排泄粪便。

粪便进入直肠后，直肠通过其肠壁的感受器发出冲动，冲动经神经传至大脑而引起便意和排便反射。正常人的直肠对粪便的压力刺激具有一定的阈值，当压力达到此值时，就可以引发便意。但如果经常对便意予以制止，使直肠不能及时排空，直肠长期接受粪便的压力刺激，直肠便会对这种刺激失去敏感性，因而也就不能引发便意，加之大便在大肠内停留时间过长，水分被吸收，又会加重排便困难，这是产生便秘的常见原因之一。



大肠运动的特点

大肠的运动是由大肠肌肉活动来完成。大肠的肌肉是消化道平滑肌，不仅具有平滑肌的共同特点，大肠肌层的活动还具有自己的运动特点和运动