

BIANMI
FANGZHI QUTAN 365WEN

你有过便秘吗？
便秘如何引起？
怎样治疗便秘？
怎样预防便秘？

便秘

防治趣谈 365 问

► 李振明 编著

第二版

普及便秘防治知识，
提高患者自我调节能力

介绍多种常用中、西医疗
法，收集了生活、运动、
饮食保健疗法及偏、验方
等各种治疗手段



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

便秘防治趣谈 365 问

(第二版)

李振明 编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

便秘防治趣谈 365 问/李振明编著. —2 版. —北京:科学技术文献出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5023-6995-8

I. ①便… II. ①李… III. ①便秘-防治-问题解答 IV. ①R574.62-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 169778 号

便秘防治趣谈 365 问(第二版)

策划编辑:白 明 责任编辑:白 明 责任校对:赵文珍 责任出版:王杰馨

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038
编 务 部 (010)58882938, 58882087(传真)
发 行 部 (010)58882868, 58882866(传真)
邮 购 部 (010)58882873
网 址 <http://www.stdp.com.cn>
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 富华印刷包装有限公司
版 次 2011 年 9 月第 2 版 2011 年 9 月第 1 次印刷
开 本 850×1168 1/32 开
字 数 217 千
印 张 9.375
书 号 ISBN 978-7-5023-6995-8
定 价 14.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书以科普形式、通俗的文字对便秘进行了全面介绍和阐述,全书列出 365 个条目,采用问答形式,问题清楚,文字通畅,实用易懂,融知识性、科学性和实用性为一体,既可供广大医务工作者学习参考,也是便秘患者及家属,家庭卫生保健必备的“家庭医生”。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

序 言

便秘是一个最常见的临床症状,许多疾病都可伴有便秘,便秘的出现给患者增添了饱受不尽的烦恼和痛苦,严重地影响了人们的工作、生活和学习。因此,普及便秘的防治知识,提高患者自我调节的能力,是一件很有益的事情。

本书作者紧跟科学技术发展形势和时代要求,编写了这本《便秘防治趣谈 365 问》,以科普形式,通俗的文字对便秘进行了全面介绍和阐述,其内容从基础知识入手,对便秘的病因及发病原理、临床表现、检查与诊断、治疗与康复、预防与护理六部分做了深入浅出的描述。基础知识部分介绍了人体粪便的生理及便秘的各种类型。病因及发病原理部分介绍了各种便秘的病因,中西医理论对便秘的认识以及与便秘有关的各种因素。临床表现部分讲述了便秘的临床症状及鉴别要点,还谈了便秘与其他疾病的关系及便秘对人体的影响。检查与诊断部分对多项辅助检查及临床应用作了介绍。在治疗方面介绍了多种常用中、西医疗法,收集了生活、运动、饮食保健疗法及一些偏验方等各种治疗手段。同时,为了方便读者使

用,还介绍了便秘与生活起居及预防保健诸方面的知识,也编入了一些近年来国内外部分有关的新观点。

为了方便读者查找和阅读,全书列出 365 个条目,采用问答形式,每条谈一题,问题清楚,文字通畅,实用易懂,融知识性、科学性和实用性为一体。既可供广大医务工作者学习参考,也是便秘患者及家属家庭卫生保健必备的“家庭医生”。

本书在编写过程中,曾参阅、引用了很多医学文献,因涉及面较广,恕不一一注明出处,谨向被引用资料的原著者深表歉意和谢忱。当您读过这本小册子后,如果您有所帮助,并使您的健康状况有所改善的话,这将是编者得到的最大快慰。本书涉及的知识面广,编者水平有限,疏略和错谬之处在所难免,殷切地期望同道多赐教意。

李振明

2007 年 7 月

目 录

第一章 基础知识	(1)
1. 粪便是怎样形成的?	(1)
2. 粪便的组成是怎样的?	(1)
3. 正常人粪便的外观形状是怎样的?	(2)
4. 便秘病人粪便的外观形状是怎样的?	(3)
5. 正常新生儿的粪便是怎样的?	(4)
6. 人体排便过程是怎样完成的?	(4)
7. 人体排便生理过程是怎样完成的?	(5)
8. 影响排便反射的因素有哪些?	(6)
9. 影响排便过程的因素有哪些?	(7)
10. 什么是便秘?	(7)
11. 便秘都是大便干结吗?	(8)
12. 正常人多长时间排便一次?	(9)
13. 便秘分哪几类?	(10)
14. 什么是急性便秘?	(11)
15. 什么是慢性便秘?	(11)
16. 什么是器质性便秘?	(12)
17. 什么是功能性便秘?	(13)
18. 什么是习惯性便秘?	(14)

19. 什么是结肠性便秘? (14)
20. 什么是直肠性便秘? (15)
21. 什么是顽固性便秘? (15)
22. 什么是弛缓性便秘? (16)
23. 什么是痉挛性便秘? (16)
24. 什么是梗阻性便秘? (17)
25. 什么是慢传输性便秘? (17)
26. 什么是原发性便秘和继发性便秘? (17)
27. 什么叫粪嵌塞? (18)
28. 什么是先天性巨结肠症? (18)
29. 什么是盆底肌功能障碍? (19)
30. 什么是结肠易激惹综合征? (19)
31. 什么是胎粪性便秘? (20)
32. 中医是怎样认识便秘的? (21)
33. 中医将便秘分哪几类? (22)
34. 什么是热秘? (23)
35. 什么是气秘? (23)
36. 什么是冷秘? (23)
37. 什么是虚秘? (23)
38. 什么是脾约便秘? (24)
39. 大便的不同性状能反映什么疾病? (24)
40. 原发性便秘常见有哪些类型? (25)
41. 女性便秘常见有哪些类型? (25)
- 第二章 病因及发病机理** (27)
42. 便秘由哪些原因引起? (27)

43. 便秘有哪些原发性因素?	(28)
44. 便秘有哪些继发性因素?	(29)
45. 对便秘病因的分析应注意哪些问题?	(31)
46. 便秘的发病机制是什么?	(31)
47. 中医认为便秘的基本病机是什么?	(32)
48. 中医认为习惯性便秘的主要原因是什么?	(33)
49. 单纯习惯性便秘的中医辨证要点是什么?	(33)
50. 热秘的中医辨证要点是什么?	(33)
51. 冷秘的中医辨证要点是什么?	(34)
52. 虚秘的中医辨证要点是什么?	(34)
53. 哪些疾病可引起便秘?	(35)
54. 哪些因素可引起粪嵌塞?	(35)
55. 哪些引起排便无力的疾病可导致便秘?	(36)
56. 习惯性便秘有哪些发病原因?	(37)
57. 器质性便秘有哪些发病原因?	(37)
58. 顽固性结肠型便秘的病因及分类如何?	(37)
59. 顽固性直肠型便秘的病因及分类如何?	(38)
60. 直肠和肛门哪些病变可引起便秘?	(40)
61. 结肠哪些疾病可引起便秘?	(40)
62. 腹腔内哪些疾病可引起便秘?	(41)
63. 神经系统哪些疾病可引起便秘?	(41)
64. 哪些内分泌及代谢性疾病可引起便秘?	(42)
65. 癌症病人便秘有哪些原因?	(42)
66. 服用哪些药物可引起便秘?	(43)
67. 药物引起便秘的原因有哪些?	(43)

68. 经常滥用泻剂或灌肠对治疗便秘有什么影响? (44)
69. 哪些化学品中毒可导致便秘? (44)
70. 哪些不良饮食方法会造成便秘? (45)
71. 哪些不良生活习惯会造成便秘? (45)
72. 生活中哪些人容易发生便秘? (46)
73. 便秘与情绪变化有什么关系? (46)
74. 便秘与体质变化有什么关系? (48)
75. 为什么滥用泻药可导致顽固性便秘? (48)
76. 为什么进食过少会引起便秘? (49)
77. 为什么更年期综合征患者容易发生便秘? (49)
78. 为什么吃精细食物会造成便秘? (50)
79. 为什么饮食不当会造成便秘? (51)
80. 为什么不良排便习惯会造成便秘? (51)
81. 为什么劳倦过度会造成便秘? (52)
82. 为什么精神紧张最易患便秘? (53)
83. 为什么老年人易发生便秘? (53)
84. 为什么老年人多吃蔬菜还便秘? (54)
85. 日常导致女性便秘有哪些原因? (55)
86. 妇科哪些疾病会引起便秘? (55)
87. 产后便秘有哪些原因? (56)
88. 为什么女性便秘多于男性? (56)
89. 为什么青年女性易发生便秘? (58)
90. 为什么孕妇易发生便秘? (59)
91. 新生儿便秘有哪些常见原因? (60)
92. 婴儿便秘有哪些常见原因? (60)

93. 幼儿便秘有哪些常见原因?	(61)
94. 儿童便秘有哪些常见原因?	(62)
95. 什么情况下会造成儿童憋便?	(63)
第三章 临床表现	(64)
96. 便秘的主要症状是什么?	(64)
97. 便秘伴随有哪些症状?	(64)
98. 器质性便秘有哪些症状?	(65)
99. 习惯性便秘有哪些症状?	(66)
100. 各种便秘的粪便性状及临床症状有何不同?	(66)
101. 便秘可引起哪些疾病?	(67)
102. 哪些疾病与便秘有关?	(68)
103. 便秘有哪些危害?	(70)
104. 宿便的危害可引起哪些疾病?	(71)
105. 便秘对人体有什么影响?	(72)
106. 便秘对人体皮肤有什么影响?	(73)
107. 便秘对青少年有什么影响?	(73)
108. 便秘对衰老有什么影响?	(74)
109. 便秘对高血压病人有什么影响?	(74)
110. 便秘对脑血管病人有什么影响?	(75)
111. 便秘对肝硬化病人有什么影响?	(76)
112. 便秘对性生活有什么影响?	(77)
113. 便秘与冠心病有什么关系?	(78)
114. 便秘与肠梗阻有什么关系?	(80)
115. 便秘与直肠癌有什么关系?	(80)
116. 便秘与乳腺癌有什么关系?	(81)

117. 便秘与癌症有什么关系? (82)
118. 便秘与痔疮有什么关系? (82)
119. 便秘与糖尿病有什么关系? (83)
120. 便秘与肛裂有什么关系? (83)
121. 便秘与脱肛有什么关系? (84)
122. 便秘与肥胖有什么关系? (85)
123. 慢性呼吸道疾病与便秘有什么关系? (86)
124. 肠道中危害人体健康的毒素有哪些? (86)
125. 肠道中 22 种毒素对人体有哪些危害? (87)
126. 便秘病人应注意哪些危险讯号? (87)
127. 便秘伴有腹部肿块应考虑哪些疾病? (89)
128. 便秘伴有发热者应考虑哪些疾病? (90)
129. 便秘伴有便血者应考虑哪些疾病? (91)
130. 便秘伴有全身乏力者应考虑哪些疾病? (92)
131. 单纯性便秘伴有腹痛者应与哪些疾病相鉴别? (93)
132. 出现便秘与腹泻交替应考虑是什么病? (94)
133. 为什么有时便秘有时腹泻或便秘与腹泻交替出现?
..... (95)
134. 为什么女性长期便秘要当心乳腺癌? (96)
135. 为什么说老年便秘根在肾虚? (96)
136. 为什么老年便秘患者易患痴呆症? (97)
137. 为什么男性长期便秘易患帕金森氏症? (98)
138. 为什么高血压便秘病人易中风? (98)
139. 便秘对老年人有哪些危害? (99)
140. 便秘对女性有哪些危害? (99)

141. 为什么经常便秘的孩子易反复感冒?	(100)
142. 为什么孩子便秘也是病?	(100)
143. 便秘对儿童有什么影响?	(101)
144. 婴儿便秘有哪些症状?	(103)
145. 新生儿大便不通或便秘可见于什么疾病?	(103)
146. 先天性巨结肠症引起的便秘临床表现有什么特点?	(104)
147. 肠道易激综合征引起的便秘临床表现有什么特点?	(106)
148. 直肠癌引起便秘的临床表现有什么特点?	(106)
149. 便秘一定是有热吗?	(107)
第四章 检查与诊断	(109)
150. 便秘病人体格检查时应注意些什么?	(109)
151. 便秘病人需做哪些理化检查?	(109)
152. 便秘有哪些特殊检查方法?	(111)
153. 何谓结肠运输功能试验,有什么临床意义?	(112)
154. 何谓排粪造影,有什么临床意义?	(113)
155. 何谓肛管直肠压力测定,有什么临床意义?	(114)
156. 何谓肛管直肠指检,有什么临床意义?	(116)
157. 何谓球囊逼出试验,有什么临床意义?	(118)
158. 何谓盆底肌电图试验,有什么临床意义?	(118)
159. 何谓肛管 B 型超声检查,有什么临床意义?	(119)
160. 肛门肌电图检查有什么临床意义?	(120)
161. 便秘病人 X 线胃肠钡透检查有什么临床意义? ...	(120)
162. 慢性顽固性便秘的诊断标准是什么?	(121)

163. 出口梗阻型便秘的诊断标准是什么? (122)
164. 慢传输型便秘检查诊断方法有哪些? (122)
- 第五章 治疗与康复** (123)
165. 治疗便秘的目的是什么? (123)
166. 治疗便秘的原则是什么? (123)
167. 治疗便秘应注意什么问题? (124)
168. 治疗便秘的一般方法有哪些? (124)
169. 便秘患者怎样选择治疗方法? (126)
170. 治疗便秘有哪些新疗法? (126)
171. 何谓行为疗法? (127)
172. 何谓水疗法? (128)
173. 何谓水针疗法? (128)
174. 何谓生物反馈疗法? (128)
175. 灌肠治疗有哪些种? (129)
176. 灌肠治疗的适应证是什么? (129)
177. 常用灌肠液体有哪些? (129)
178. 灌肠的方法如何? (130)
179. 灌肠后需做哪些护理? (130)
180. 有哪些紧急通便的方法? (131)
181. 怎样人工取大便? (132)
182. 用手指掏便时应注意哪些问题? (133)
183. 怎样治疗习惯性便秘? (134)
184. 怎样治疗粪便嵌塞? (135)
185. 怎样治疗慢传输性便秘? (135)
186. 外科手术治疗便秘有哪些条件? (135)

187. 结肠传输功能障碍型慢性便秘行结肠切除术的指征 有哪些?	(136)
188. 结肠传输功能障碍型慢性便秘的手术治疗有哪些 方法?	(137)
189. 直肠前膨出症的手术治疗有哪些方法?	(137)
190. 直肠内套叠症的手术治疗有哪些方法?	(138)
191. 盆底痉挛综合征的手术治疗有哪些方法?	(139)
192. 便秘病人用药时应注意哪些问题?	(140)
193. 经常便秘者应常备哪些药物?	(141)
194. 便秘病人的预后情况怎样?	(142)
195. 便秘患者怎样自疗?	(142)
196. 便秘为什么久治不愈?	(143)
197. 肝硬化患者常便秘怎么办?	(143)
198. 腹肌锻炼对治疗便秘有什么作用?	(144)
199. 良好的排便习惯对治疗便秘有什么作用?	(144)
200. 日常生活中有哪些解决便秘的好方法?	(145)
201. 便秘病人怎样引出便意?	(146)
202. 哪些维生素可以治疗便秘?	(148)
203. 怎样运用转腰法治疗便秘?	(148)
204. 怎样运用运动按摩法治疗便秘?	(149)
205. 怎样运用指压按摩法治疗便秘?	(149)
206. 怎样运用揉腹法治疗便秘?	(150)
207. 怎样运用腹部按摩法治疗便秘?	(150)
208. 怎样运用腰部按摩法治疗便秘?	(152)
209. 怎样运用提肛锻炼防治痔疮?	(152)

210. 怎样用刮痧疗法治疗便秘? (152)
211. 怎样用外治法治疗便秘? (153)
212. 药汤通便简疗方有哪些? (154)
213. 饮茶通便简疗方有哪些? (155)
214. 便秘的药粥疗法有哪些? (155)
215. 便秘的药酒疗法有哪些? (157)
216. 气功治疗便秘的作用是什么? (158)
217. 用气功治疗便秘有哪些简易方法? (159)
218. 怎样练习瑜伽治疗便秘? (160)
219. 怎样练习腹式呼吸法治疗便秘? (160)
220. 便秘有哪些家庭应急处理办法? (161)
221. 便秘中医治疗理论有哪些? (162)
222. 中医对热秘如何治疗? (163)
223. 中医对气秘如何治疗? (164)
224. 中医对气虚便秘如何治疗? (164)
225. 中医对血虚便秘如何治疗? (165)
226. 中医对阴虚便秘如何治疗? (165)
227. 中医对冷秘如何治疗? (165)
228. 如何针对不同中医分型治疗便秘? (166)
229. 何谓中医治疗便秘五法? (167)
230. 怎样治疗术后便秘? (168)
231. 怎样治疗神经性便秘? (168)
232. 便秘针灸治疗的原理是什么? (170)
233. 如何运用针灸治疗便秘? (171)
234. 大黄有哪些药理作用? (171)

235. 番泻叶有哪些药理作用? (172)
236. 常用泻药有哪几类? (173)
237. 容积性泻剂的作用机制是什么,如何应用? (175)
238. 肠道刺激剂的作用机制是什么,如何应用? (176)
239. 润滑剂的作用机制是什么,如何应用? (177)
240. 正确使用泻药的原则是什么? (177)
241. 服用泻药治疗便秘应注意哪些问题? (179)
242. 泻剂的服药时间何时最佳? (180)
243. 避免经常滥用泻药或灌肠对治疗便秘有什么意义?
..... (181)
244. 滥用泻药有哪些副作用? (182)
245. 为什么便秘者不能长期应用泻剂? (183)
246. 为什么便秘者不能常服液体石蜡? (183)
247. 长期口服泻药与结肠黑变病有什么关系? (184)
248. 怎样掌握缓泻剂的使用方法? (185)
249. 腹泻药能加重便秘吗? (185)
250. 怎样正确选用泻药? (186)
251. 中风病人出现便秘怎么办? (186)
252. 脑血管病人出现便秘怎么办? (187)
253. 冠心病病人出现便秘怎么办? (187)
254. 糖尿病性便秘怎样利用中医治疗? (188)
255. 老年人便秘怎样选用泻药? (190)
256. 老年人便秘选用泻药应注意什么问题? (191)
257. 中老年人便秘怎样运用气功疗法? (191)
258. 老年人便秘有哪些药粥疗法? (192)