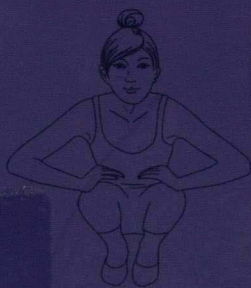


常见病预防训练 **掌中宝**

便秘

郭俊杰 郭玉兰 © 主编



中国协和医科大学出版社

便秘

主 编 郭俊杰 郭玉兰

副主编 桑俊福

编 者 (以姓氏笔画为序):

于 涛	马文颖	白雅君	张 舫
张黎黎	李 东	李晓玲	赵 慧
赵晓丹	夏 欣		



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

便秘 / 郭俊杰, 郭玉兰主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2015. 4
(常见病预防训练掌中宝)

ISBN 978-7-5679-0170-4

I. ① 便 … II. ① 郭 … ② 郭 … III. ① 便秘 - 预防 (卫生)
IV. ① R574. 620. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 211368 号

常见病预防训练掌中宝 便秘

主 编: 郭俊杰 郭玉兰
责任编辑: 吴桂梅

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京佳艺恒彩印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16 开
印 张: 11.75
字 数: 200 千字
版 次: 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
印 数: 1—4000
定 价: 23.00 元

ISBN 978-7-5679-0170-4

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

前 言

人吃五谷杂粮，难免会生这样或那样的疾病。随着人民生活水平的提高和饮食结构的改变，再加上生活节奏加快、工作压力增加、不良生活方式等原因，便秘的患病人数越来越多。从现代医学角度来看，便秘不是一种具体的疾病，而是多种疾病都可能出现的临床症状，主要是指排便次数减少、粪便量减少、粪便干结、排便费力等。虽说便秘不是什么大病，但也不可忽视它对人们的危害。因为便秘不仅会增加心脑血管疾病的危险因素，还会诱发大肠癌，长期便秘也会给人带来巨大的精神折磨。因此，应足够重视、积极预防和治疗便秘。为了使广大群众、尤其是便秘患者进一步了解、掌握有关便秘防治方面的知识，我们精心编写了此书。

本书通过读者自测的形式与读者互动，从专业角度阐述关于便秘及其相关的知识。上篇为“便秘知识自测”，“自测题”部分可以使读者准确、快速地掌握便秘的相关知识，“对”就是“对”、“错”就是“错”，避免受到模棱两可的知识干扰。每道自测题目都简洁明了，节约了读者大量的阅读时间；避免了长时间阅读的乏味，增加了可读性。“重点提示”部分是针对“自测题”做出的简要说明，方便读者更好地理解便秘相关知识。下篇为“预防训练”部分，针对每个训练动作都有文字介绍及配图，读者照图做就可以，训练方法操作简便，实用性强。只要能够长期坚持训练，就会有意想不到的收获。

本书适用于关注自身健康的人群，可作为便秘患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书，也可供基层医护人员参考。

由于我们水平有限，书中不当之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

郭俊杰 郭玉兰

2015年3月

目 录

上篇 便秘知识自测	1
一、便秘的基础知识	3
二、便秘的病因	16
三、便秘的症状	36
四、便秘的检查	40
五、便秘的诊断与鉴别诊断	46
六、便秘的治疗	56
(一) 治疗原则及方法	56
(二) 药物治疗	63
(三) 中医治疗	68
(四) 特殊类型便秘的防治	72
七、便秘的预防	77
八、便秘的自我调养	88
下篇 预防训练	99
一、适合中青年的徒手训练操	101
二、适合年老体弱者的徒手训练操	114
三、结合瑜伽做的徒手训练操	127
四、垫上训练操	140
五、床上训练操	153
六、便秘捶骶操	162
七、摇晃吊床操	165
八、抽水机运动操	167
九、压迫侧面运动操	168

十、腹部紧张与缓和操	169
十一、腹部缩进与恢复操	171
十二、腰部回转运动操	173
十三、腹式呼吸运动操	175
十四、便秘防治操	177
十五、便秘康复操	178

上 篇

便秘知识自测

一、便秘的基础知识

	是	否
1. 出生后 1 周内的新生儿，平均每天排便 4 次，而哺喂母乳的婴儿可以多至 6~7 次。	☐	☐
2. 幼儿到了 2 岁左右，排便次数就和成年人差不多。	☐	☐
3. 一般来讲，成年人每次排便的时间大约 20 分钟。	☐	☐
4. 经常隔一天才解大便，就是患上了便秘。	☐	☐
5. 儿童粪便呈黄色或黄褐色、圆柱状、成形软便。	☐	☐
6. 正常粪便为酸性，其在结肠存留的时间越长，酸度越高。	☐	☐
7. 一旦出现脓血便、果酱色便或黑色便必须去医院就医。	☐	☐
8. 粪便干燥、排便困难是便秘的一种常见症状，多见于女性和中老年人。	☐	☐
9. 脑血管病、截瘫、(结) 直肠肿瘤、结肠炎症、肛管直肠狭窄、痔、肛裂等疾病均可引起粪便干燥、排便困难。	☐	☐
10. 大便干燥、排便困难应该挂肛肠科。	☐	☐
11. 婴幼儿便秘应该挂肛肠科。	☐	☐
12. 不排便时，粪便储存在横结肠内。	☐	☐
13. 排便动作是在大脑皮质影响下进行的，意识可加强或抑制排便。	☐	☐
14. 便秘是指粪便量少、太硬，排出困难，费力费时，每周便次少于 2~3 次者，并伴有腹胀、暖气、口苦等症状。	☐	☐
15. 好多人经常排便困难，排便困难是一种病。	☐	☐
16. 便秘按病理生理基础可分为出口梗阻型便秘、结肠慢传输型便秘和混合型便秘。	☐	☐
17. 孤立性直肠溃疡综合征属于结肠慢传输型便秘。	☐	☐
18. 出口梗阻型便秘又称直肠性便秘。	☐	☐

答案:

1. 是 2. 否 3. 否 4. 否 5. 否 6. 否 7. 是 8. 是 9. 是
10. 是 11. 否 12. 否 13. 是 14. 是 15. 否 16. 否 17. 否 18. 是

重点提示:

◆ 出生后1周内的新生儿, 平均每天排便4次, 而哺喂母乳的婴儿可以多至6~7次; 1岁左右的幼儿约每天2次, 到了4岁左右, 就和成年人差不多。

◆ 一般来讲, 成年人每次排便的时间大约10分钟, 但许多因素都可以使排便时间延长, 比如年老体弱者, 心脑血管病患者, 大便时看书、闲谈等。

◆ 很多人误以为没有每日排便就是便秘, 其实并非所有人都是每日排便1次, 通常从每天3次到1周3次都视为正常, 只要排便没有困难或不适即可。

◆ 正常成年人的粪便为黄色或黄褐色、圆柱状、成形软便, 长10~20厘米, 直径2~4厘米, 重量100~200克; 儿童粪便呈黄色或金黄色, 为不成形的糊状便。

◆ 正常粪便为碱性, 其碱性高低与在结肠存留的时间长短有关, 存留时间越长, 碱性越高。

◆ 不管孩子出的是什么问题, 如果不是需要急救的话, 都应该看小儿科。因为小孩的生长发育与成年人不完全相同, 病情变化特别快, 就算症状与成年人相似, 但病因不一定相同, 最好是先到综合医院的小儿科或儿童医院诊治。目前, 国内许多医院没有设立小儿肛肠科, 只能在排除儿科疾病之后再转到肛肠科诊治。

◆ 食物经小肠消化吸收进入大肠, 在大肠推动下, 快速地把粪便从横结肠送入乙状结肠, 进而送入直肠。不排便时, 这些粪便就储存在乙状结肠内。

◆ 排便困难是一种不正常的现象, 它不是一种病, 而是许多疾病共有的症状。

◆ 便秘按病理生理基础可分为机械梗阻性便秘和动力性便秘; 按结肠通过时间可分为出口梗阻型便秘、结肠慢传输型便秘和混合型便秘。

◆ 临床上, 功能性便秘可分为结肠慢传输型便秘、出口梗阻型便秘和混合型便秘三种。出口梗阻型便秘又称直肠性便秘, 包括: ①直肠前突。②直肠内套叠。③耻骨直肠肌综合征。④内括约肌失弛缓症。⑤会阴下降综合征。⑥盆底肌痉挛综合征。⑦孤立性直肠溃疡综合征。

	是	否
19. 中医学一般将便秘分为实秘、虚秘、热秘、冷秘、气秘、寒秘。	☐	☐
20. 便秘更多见于青少年人、女性、妊娠妇女、产后及排便习惯不良的人。	☐	☐
21. 功能性便秘主要是由于肠功能紊乱。	☐	☐
22. 胃肠道以外其他器官组织的病变或疾病，侵及胃肠道而引起的便秘属于功能性便秘。	☐	☐
23. 结肠慢传输型便秘又称结肠无力，属慢性、原发性、器质性便秘，多发于育龄期妇女。	☐	☐
24. 习惯性便秘又称功能性便秘，可发生于任何年龄，但以中老年人更为常见。	☐	☐
25. 习惯性便秘的实质是慢性不完全性的肠梗阻。	☐	☐
26. 顽固性便秘因其梗阻部位不同，可分为结肠型、直肠型、混合型三种类型。	☐	☐
27. 便秘的“自家中毒”是指长期慢性便秘的患者，经常出现头痛、头晕、心烦、失眠、口苦、口臭、食欲缺乏及疲乏无力等全身症状。	☐	☐
28. 长期便秘若不及时治疗可诱发直肠癌、结肠癌、乳腺癌等癌症。	☐	☐
29. 长期便秘若不及时治疗可形成肠溃疡，严重者可引起肠穿孔。	☐	☐
30. 便秘不仅影响老年人的生理功能，造成机体抵抗力和免疫力下降，而且能直接诱发心脑血管疾病、肠憩室病和憩室炎等疾病，加重老年病病情等，带来许多严重后果和危害。	☐	☐
31. 儿童便秘不会影响儿童的智力发育。	☐	☐
32. 便秘是心绞痛、心肌梗死的诱发因素之一。	☐	☐
33. 冠心病患者及陈旧性心肌梗死患者等一定要预防便秘，保持大便通畅。	☐	☐
34. 便秘对高血压患者的最大危害，就是能促发脑出血等脑血管病。	☐	☐
35. 在众多的可引起脑卒中的诱因中，便秘是一个重要而常见的诱因。	☐	☐

答案:

19. 是 20. 否 21. 是 22. 否 23. 否 24. 是 25. 否 26. 是 27. 是
28. 是 29. 是 30. 是 31. 否 32. 是 33. 是 34. 是 35. 是

重点提示:

◆ 便秘是一种常见的临床症状, 男女老少均可发生, 但更多见于老年人、女性、妊娠妇女、产后、儿童、长期卧床、饮食及排便习惯不良的人。

◆ 由于体内发生器质性病变, 直接或间接影响肠道功能而引起的便秘, 称器质性便秘。例如肠梗阻、手术后并发的肠粘连、腹腔内巨大肿瘤、结肠癌、直肠癌等肠道器质性病变引起的便秘, 或胃肠道以外其他器官组织的病变或疾病, 侵及胃肠道而引起的便秘等, 均属于器质性便秘的范畴。

◆ 结肠慢传输型便秘是指结肠的传输功能障碍, 结肠运动减弱, 肠内容物传输缓慢所引起的便秘, 又称结肠无力, 属慢性、原发性、功能性便秘, 多发于育龄期妇女。

◆ 顽固性便秘是指病程超过 2 年, 经非手术治疗不能奏效, 以及药物治疗不能治愈的一类便秘。其实质是慢性不完全性的肠梗阻。顽固性便秘因其梗阻部位不同, 可分为结肠型、直肠型、混合型三种类型。

◆ 便秘不仅影响老年人的生理功能, 造成机体抵抗力和免疫力下降, 而且能直接引发如下一些疾病, 加重老年病病情等, 带来许多严重后果和危害: ①阿尔茨海默病(老年痴呆症)。②诱发心脑血管疾病。③易诱发肠憩室病和憩室炎。④易发生肠梗阻。⑤息肉癌变。⑥脱肛。

◆ 便秘可引起儿童的记忆力减退, 同时对逻辑思维能力和创造思维能力也有影响。因为便秘时食物长期滞留于肠道, 产生大量的有害气体和毒素, 经肠壁吸收进入血液循环系统, 运送到各个器官和大脑, 从而阻碍脑神经的正常传导功能, 影响智力的发育。

◆ 便秘是心绞痛、心肌梗死的诱发因素之一。因为便秘时可造成腹胀、腹痛、烦躁不安等, 这些均可增加心肌耗氧量, 加重心脏负担。特别是大便秘结、排便过度用力可使心肌耗氧量急剧上升, 诱发心绞痛, 甚至导致心肌梗死、动脉瘤或室壁瘤破裂。有些患者用力排便, 还可诱发严重的心律失常。因此, 冠心病患者及陈旧性心肌梗死患者等一定要预防便秘, 保持大便通畅。

	是	否
36. 人体肠道内的细菌能将没有被消化的蛋白质分解成氨、硫醇、吲哚、硫化氢和组胺等有毒物质。	☐	☐
37. 老年人长期便秘不容易引发阿尔茨海默病。	☐	☐
38. 长期便秘易发生大肠癌。	☐	☐
39. 长期便秘不易发生乳腺癌。	☐	☐
40. 便秘可提示前列腺癌、宫颈癌。	☐	☐
41. 便秘不会影响性生活。	☐	☐
42. 女性便秘不会导致不孕。	☐	☐
43. 孕妇便秘治疗不当会导致流产。	☐	☐
44. 长期便秘会引起输卵管炎。	☐	☐
45. 严重便秘会导致抑郁症。	☐	☐
46. 便秘是遗传病。	☐	☐
47. 钙通道阻滞药及铅、砷、汞、磷等中毒都可引起便秘。	☐	☐
48. 甲状腺功能减退症、甲状腺功能亢进症、低钾血症、肥胖症、垂体功能减退症、嗜铬细胞瘤、慢性铅中毒等内分泌与代谢病可引起便秘。	☐	☐
49. 充血性心力衰竭、缩窄性心包炎、门静脉高压、肝静脉阻塞综合征等循环系统疾病可引起便秘。	☐	☐
50. 脑炎、脑肿瘤、脑血管病、脑萎缩、截瘫等疾病属于引起便秘的外科疾病。	☐	☐

答案:

36. 是 37. 否 38. 是 39. 否 40. 是 41. 否 42. 否 43. 是
44. 是 45. 是 46. 否 47. 是 48. 是 49. 是 50. 否

重点提示:

◆ 正常情况下,人体肠道内的细菌能将没有被消化的蛋白质分解成氨、硫醇、吲哚、硫化氢和组胺等有毒物质,这些有毒物质生成后可通过大便排出体外。而老年便秘患者由于不能正常排除这些有毒物质,久而久之,体内就会积累大量有毒物质。当体内有毒物质积累到一定程度、超过肝的解毒能力时,有毒物质就会随着血液循环慢慢进入大脑,损害人的中枢神经系统,成为催化老年智力下降的罪魁祸首。因为老年人进食量相对减少,消化功能也相对较差,代谢功能呈明显衰退的趋势,所以老年人长期便秘极易引发阿尔茨海默病。

◆ 便秘者的粪便中存在一种致突变原。经测定,该突变原与目前已知几种致癌物质类似。这些致突变原经肠道吸收后,可随血液循环进入对其相当敏感的乳腺组织,这样,发生乳腺癌的可能性就会明显地增加了。

◆ 性快感与很多因素有关,最主要就是受到盆腔底部肌肉和神经的影响。便秘则会影响盆腔肌肉的活力,从而降低肌肉收缩度,同时,会使胆固醇排泄受阻。血液中胆固醇含量增多,血管易受到侵袭而发生硬化,这会影响内皮细胞功能,对男性阴茎勃起和女性阴蒂胀大不利。长期便秘还会使体内毒素增加,妨碍一氧化氮、血管活性肠肽等增加性快感的神经递质合成、贮存、释放。便秘还会导致腹胀,让人感到不适,造成性欲减退。总而言之,长期便秘者容易出现性欲减退、男性勃起功能障碍、早泄、性冷淡或性高潮缺失。

◆ 育龄女性便秘会丧失生儿育女的机会,因为粪便中有一种特殊的化合物,会妨碍排卵而导致不孕。长期便秘时肠道内的病菌可侵入到邻近的输卵管及卵巢。输卵管可因炎症而发生管腔阻塞,从而阻碍精子和卵细胞相遇,结果导致不孕。

◆ 女性由于活动量少、饮食精细,加之自身的生理特点等原因,比男性更容易患便秘。孕妇属于特殊的群体,在治疗便秘时不宜用导泻药或者刺激作用强的润肠药,以免胃肠蠕动增强引起子宫收缩,导致流产或早产。

◆ 患者长期便秘,粪便长时间停留在人体内,有毒物质(如氨类)得不到清除,会对人的神经调节功能产生影响,造成部分患者精神上的损伤,加上病痛折磨,易出现抑郁症状。

◆ 所谓便秘,从现代医学角度来看,不是一种具体的疾病,而是多种疾病的一个症状,因此,便秘不属于遗传病。

	是	否
51. 结肠癌、直肠癌、结肠扭转、炎性肠病、吻合口狭窄、肠套叠、肛管直肠狭窄等结肠机械性梗阻属于引起便秘的外科疾病。	☐	☐
52. 子宫或卵巢的良性、恶性肿瘤可引起便秘。	☐	☐
53. 正常人大肠中约有 100 毫升气体，主要有氮气、二氧化碳、甲烷、硫化氢及大量氧气。	☐	☐
54. 放屁是一种异常现象。	☐	☐
55. 小儿常吃膨化食品会引起便秘。	☐	☐
56. 经常吃油炸食品不会导致便秘。	☐	☐
57. 便秘患者可以自行服泻药通便。	☐	☐
58. 便秘可以通过微创手术治疗。	☐	☐
59. 对于结肠慢传输型便秘可以通过采用吻合器经肛直肠切除术（STARR 术）治疗。	☐	☐
60. 对于直肠前突、直肠内套叠等出口梗阻型便秘可以通过吻合器痔上黏膜环切术（PPH 术）或采用腹腔镜手术完成全结肠切除术。	☐	☐
61. 正常的粪便一般呈黄绿色。	☐	☐
62. 便秘是一种常见的疾病，尤其是老年人的常见疾病。	☐	☐
63. 培养在进餐后排便的习惯，可有效地预防便秘。	☐	☐
64. 正常粪便中可见到红细胞或白细胞，也可见到上皮细胞。	☐	☐
65. 正常粪便不会有脂肪滴，大量肉食后可见有少量肌肉纤维组织。	☐	☐
66. 在粪便中见到植物纤维和植物细胞，表示是病态。	☐	☐
67. 正常粪便中有时可有虫卵和虫体。	☐	☐
68. 粪便隐血试验正常应为阴性，粪胆红素定性试验正常应为阳性反应。	☐	☐

答案:

51. 是 52. 是 53. 否 54. 否 55. 是 56. 否 57. 否 58. 是 59. 否
60. 否 61. 否 62. 是 63. 是 64. 否 65. 是 66. 否 67. 否 68. 是

重点提示:

◆ 引起便秘的外科疾病包括以下几类。①先天性疾病:如先天性巨结肠。②结肠机械性梗阻:如结肠癌、直肠癌、结肠扭转、炎性肠病、吻合口狭窄、肠套叠、肛管直肠狭窄等。③出口性梗阻:如直肠前突、直肠内套叠、盆底痉挛综合征、内括约肌失弛缓症、耻骨直肠肌肥厚、会阴下降、盆底疝等。④肛周疾病:如痔、肛裂等。⑤结直肠神经病变:如假性肠梗阻、特发性巨结肠、肠易激综合征等。

◆ 正常人大肠中约有 100 毫升气体,主要有氮气、二氧化碳、甲烷、硫化氢及少量氧气。大肠内的气体一部分被细菌消耗利用,一部分由肛门排出,即“放屁”。放屁是肠道正常运行的一种表现。相反,如果不放屁,或放屁过多、过臭,则为一种异常现象。

◆ 膨化食品中缺乏纤维,口感细腻。纤维虽然不能被人体吸收,但是可以在大肠内膨胀,软化粪便,长期食用少纤维的食品会导致便秘。

◆ 常吃油炸食品,由于缺乏纤维素和水分,食物残渣对肠道不能形成一定量的刺激,肠蠕动缓慢,不能及时将食物残渣推向直肠,食物残渣在肠内停留时间延长,水分过多吸收而使粪便干燥,从而引起便秘。

◆ 滥服泻药有五大危害:成瘾性、耐药性、诱发肠癌、加重便秘、引起胃肠功能紊乱。所以,便秘患者不可在便秘原因不明,又不了解泻药作用的情况下,不分青红皂白地一出现便秘就自行服泻药通便。

◆ 对于结肠慢传输型便秘可以通过腹腔镜手术完成全结肠切除术。对于直肠前突、直肠内套叠等出口梗阻型便秘可以通过吻合器痔上黏膜环切术(PPH 术)或采用吻合器经肛直肠切除术(STARR 术)治疗。

◆ 胆红素在回肠末端和结肠经细菌作用形成粪胆素,粪胆素是棕黄色的,所以正常的粪便一般呈棕黄色。

◆ 结肠的蠕动常常由胃-结肠反射引起,故排便常发生于进食之后。因此,培养在进餐后排便的习惯,可有效地预防便秘。

◆ 粪便显微镜检查：①正常粪便中应无红细胞、白细胞，也见不到上皮细胞。②正常粪便不会有脂肪滴，大量肉食后可见有少量肌肉纤维组织，在粪便中见到植物纤维和植物细胞，不一定表示是病态。③正常粪便中不应出现虫卵和虫体。④粪便隐血试验正常应为阴性，粪胆红素定性试验正常应为阳性反应。