

便秘

BIANMI
JIATING FANGZHI

杨 奎◎编 著

家庭防治

便秘
的防治

特殊类型
便秘

便秘
的分类

便秘
的危害



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

便秘家庭防治

杨 玺 编著

金盾出版社

内容提要

本书简要介绍了便秘的病因、病理、发病机制、临床诊断等基础知识,详细介绍了便秘的中西医分型、西药治疗、中药偏验方治疗、中成药治疗、自然疗法及药膳和饮食疗法等。其内容科学实用,安全可靠,适合便秘患者及大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

便秘家庭防治/杨玺编著. -- 北京:金盾出版社,2013.3
ISBN 978-7-5082-7928-2

I. ①便… II. ①杨… III. ①便秘—防治 IV. ①R574.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 230741 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限公司

正文印刷:北京军迪印刷有限公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.125 字数:84 千字

2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



正常人进食后，食物在胃肠道经过消化、吸收，最终将残渣变成粪便排出体外的时间为 24～48 小时，两次排便间隔时间一般是 1～2 天。

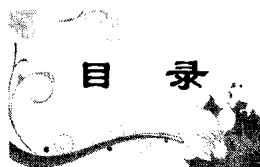
凡是粪便干燥坚硬、排便不畅，或数日才排便一次，严重丧失正常频率者，称为便秘。从现代医学角度来看，它不是一种具体的疾病，而是多种疾病的临床症状。便秘的发生，主要是由于大肠的蠕动功能失调，粪便在肠内滞留过久，水分被过度吸收，而使粪便过于干燥、坚硬所致。一般来说，短时间的便秘，对人体影响不大，但便秘对人体有许多不利。短期便秘可引起上腹饱胀不适、食欲减退、嗝气、反胃、腹痛、肠鸣等。长期慢性便秘不仅会使人们的心理健康受到危害，而且还可引起多种肛肠疾病，胃肠神经功能紊乱，形成粪便溃疡，患结肠癌；可诱发心脑血管疾病发作；引起性生活障碍；易使妇女发生痛经、阴道痉挛、尿潴留、尿路感染等。虽说便秘不是什么大病，但也不可忽视它的危害。因此，应高度重视、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，我们精心编写了这本《便秘家庭防治》一书，奉献给广大读者，希望她能成为广大群众，尤其是便秘患者的益友。

本书是笔者在结合 30 余年临床工作经验的基础上,参阅大量科普文献编著而成的。其内容深入浅出,通俗易懂,防治结合,以防为主,重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。由于笔者水平所限,缺点错误在所难免,敬请读者不吝指正。

杨 玺





一、便秘的基础知识

(一)便秘的基本概念及病因	(1)
1. 排便的步骤和条件	(1)
2. 便秘是怎么回事	(2)
3. 便秘并非都是大便干结	(2)
4. 短暂性的排便不畅并不是便秘	(3)
5. 便秘与否的界定因人而异	(4)
6. 引起便秘的主要原因	(4)
7. 导致便秘的五大罪魁祸首	(5)
8. 膳食纤维不足是便秘的诱因	(7)
9. 导致便秘常见的疾病	(8)
10. 导致便秘的药物有哪些	(9)
(二)便秘的临床表现及诊断	(11)
1. 便秘的临床表现	(11)
2. 急性和慢性便秘的表现	(12)
3. 便秘的伴随症状	(12)
4. 引起便秘的病因与病变	(13)
5. 便秘的检查方法	(14)
6. 慢性便秘的诊断及程度区分	(15)
(三)便秘的种类	(16)

1. 便秘的分类 (16)
2. 急性和慢性便秘 (17)
3. 功能性和器质性便秘 (18)
4. 单纯性和继发性便秘 (21)
5. 什么是习惯性便秘 (22)
6. 顽固性便秘 (23)
- (四)便秘的危害性 (24)
 1. 正确认识便秘 (24)
 2. 便秘是身体的一面镜子 (25)
 3. 别拿便秘不当病 (26)
 4. 便秘会引发心理障碍 (26)
 5. 心脑血管病患者不可忽视便秘 (27)
 6. 糖尿病患者最怕便秘 (28)
 7. 便秘是多种疾病的定时炸弹 (29)
 8. 便秘对身体的影响 (29)
 9. 便秘可引发的疾病 (31)
 10. 两类便秘的风险性大 (33)

二、便秘的预防

1. 预防便秘从生活习惯开始 (35)
2. 有效预防便秘的“六字诀” (38)
3. 防便秘应从早餐开始 (38)
4. 五色餐可预防便秘 (39)
5. 老年人多吃小米可预防便秘 (41)
6. 预防便秘早晨喝杯淡盐水 (42)
7. 便秘者不宜喝浓茶 (43)

三、便秘的治疗

(一)便秘的治疗原则和方法	(44)
1. 便秘病人的处理原则	(44)
2. 便秘的治疗方法	(44)
3. 便秘的家庭应急处理	(48)
4. 七种症状的便秘患者必须看医生	(49)
5. 便秘的心理治疗	(49)
6. 便秘的对因治疗	(50)
7. 便秘的对症治疗	(51)
8. 治疗便秘的“六字诀”	(51)
9. 治疗便秘的小技巧	(53)
(二)便秘的分类治疗	(54)
1. 不同便秘类型的解决方法	(54)
2. 便秘的识“肠”治疗	(56)
3. 功能性便秘的治疗	(57)
4. 习惯性便秘的按摩疗法	(58)
5. 便秘引起常见急症的处理	(59)
(三)便秘的防治误区	(61)
1. 便秘的认识及防治误区	(61)
2. 便秘患者的饮食误区	(62)
3. 便秘患者的用药误区	(64)

四、便秘的饮食与调养

(一)便秘患者的食疗	(66)
1. 便秘饮食治疗原则	(66)

2. 便秘患者的全天饮食调养	(67)
3. 便秘患者的分型饮食疗法	(68)
4. 可改善便秘的食物	(69)
5. 可改善便秘的水果和蔬菜	(72)
6. 便秘应少吃酸性水果	(76)
7. 改善便秘的三大明星食物	(76)
8. 高纤维食物如何吃可治疗便秘	(77)
9. 香蕉解除便秘因人而异	(78)
10. 猕猴桃可有效缓解慢性便秘	(79)
11. 空心菜可缓解便秘	(80)
12. 便秘患者应大口喝水	(81)
13. 陈醋治疗便秘	(81)
(二)治疗便秘偏方	(83)
1. 便秘常用的偏方	(83)
2. 蜂蜜防治便秘方	(91)
3. 治疗便秘的食疗方	(92)
4. 治疗便秘的食疗粥	(100)
5. 习惯性便秘的食谱	(105)
6. 老年性便秘分型食疗方	(106)
7. 产后便秘的食疗方	(108)
(三)便秘患者的自我调养	(109)
1. 运动治疗便秘	(109)
2. 走 500 米“一字步”可防治便秘	(110)
3. 轻松解除便秘的瑜伽妙方	(111)
4. 缩肛运动治疗便秘	(111)
5. 腰部垫枕头可缓解便秘	(112)

6. 按摩治疗便秘	(112)
7. 穴位按摩治疗便秘	(113)

五、便秘的药物治疗

(一)治疗便秘药物的应用	(116)
1. 治疗便秘的药物分类	(116)
2. 治疗便秘的常用药物	(120)
3. 功能性便秘无须吃药治疗	(122)
4. 经期便秘别吃泻药	(123)
5. 药源性便秘别用泻药	(124)
6. 如何正确使用泻药	(124)
7. 便秘用药的选择要看疗效	(125)
8. 便秘用药须慎重	(125)
9. 服用通便药需多饮水	(127)
10. 正确使用果导片	(127)
11. 开塞露不能老用	(128)
12. 西沙必利辅治便秘	(129)
13. 便秘服泻药坚持 2 周	(130)
14. 药物治疗慢性便秘的注意事项	(131)
(二)益生菌在便秘中的应用	(132)
1. 何谓益生菌	(132)
2. 调节肠道菌群防治便秘	(134)

六、便秘的中医治疗

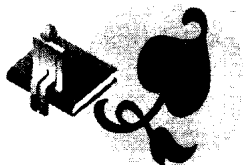
1. 中医对便秘的认识	(136)
2. 便秘的中医分型	(137)

3. 便秘的中医用药 (137)
4. 不同类型的便秘用药处方 (141)
5. 从肺脾论治便秘 (143)
6. 治疗虚寒便秘宜用温通法 (144)
7. 番泻叶用于急性便秘更适合 (145)
8. 经常便秘最好别用番泻叶 (145)
9. 治疗便秘的中草药 (147)
10. 习惯性便秘的中医验方 (148)
11. 治疗便秘的常用中成药 (149)
12. 便秘辨证选择中成药 (150)
13. 慢性便秘的分型中成药治疗 (152)
14. 四消丸治疗便秘 (153)
15. 便秘的中医分型药膳 (154)
16. 便秘中药及药膳联用 (155)
17. 便秘患者的辨证药膳 (159)
18. 艾叶洗澡治疗便秘 (163)
19. 便秘的药栓疗法 (164)
20. 便秘的握药疗法 (164)
21. 便秘的熨疗法 (165)
22. 便秘的穴位贴敷疗法 (165)
23. 便秘的穴位埋线疗法 (166)

七、特殊类型便秘的防治

- (一) 老年人便秘的防治 (167)
 1. 老年人容易发生便秘 (167)
 2. 老年人便秘的危险性 (169)

3. 让老年人远离便秘	(169)
4. 治疗老年人便秘的注意事项	(170)
5. 老年人便秘用药有讲究	(171)
6. 老年人便秘不可随便服泻药	(172)
7. 手穴治疗老年性便秘	(173)
(二) 孕妇便秘的防治	(174)
1. 便秘会对孕妇和胎儿有伤害	(174)
2. 如何预防孕妇便秘	(175)
3. 怀孕初期便秘的防治	(175)
4. 孕期便秘要改变生活方式	(176)
5. 孕妇便秘的饮食注意事项	(178)
6. 益生菌可以缓解孕妇便秘	(178)
(三) 顽固性便秘的防治	(179)
1. 顽固性便秘的原因	(179)
2. 顽固性便秘的预防	(180)
3. 顽固性便秘的治疗方法	(182)



一、便秘的基础知识

(一)便秘的基本概念及病因



1. 排便的步骤和条件

食物在消化道内不能被消化吸收的残渣部分,以粪便的形式排出体外。正常情况下,每天进入结肠的食糜为 500~1000 毫升。结肠的功能有两种,一种为吸收功能,吸收水和电解质,主要在近端结肠;另一功能为贮存功能,主要在远端结肠。

(1)排便大致可分为两个步骤

①粪便向直肠推进,正常情况下,结肠每日有数次集团蠕动,多在餐后发生(胃肠反射),使粪便迅速进入直肠,使直肠扩张,并反射性引起排便。

②直肠排空,当直肠充满粪便后便发生便意。排便动作受大脑皮质和腰骶部脊髓内低级中枢调节。通过直肠收缩、肛门括约肌松弛、腹肌及膈肌收缩,将粪便排出体外。

(2)维持正常排便需要的条件

①饮食量及所含的纤维量适当,有足够的水分。

②胃肠道通畅,消化、吸收、蠕动正常。

③有正常的排便反射,腹肌及膈肌有足够的力量协助排便动作。

以上任何一个环节发生障碍都可以导致便秘。



2. 便秘是怎么回事

正常人的排便习惯差别很大,一般情况下,正常人每天排便1~2次,有的人2~3天排便1次,但大多数人(约占60%以上)为每天排便1次。许多患者的排便<3次/周,严重者长达2~4周才排便1次。有的每日排便可多次,但排便困难,排便时间每次可长达30分钟以上,粪便硬如羊粪,且数量极少。

便秘是一种很常见的临床症状,便秘是指排便不顺利的状态。例如,长时间用力排便、直肠胀感、排便不尽感,甚至需手法帮助排便,7天内排便少于2次或长期无便意。



3. 便秘并非都是大便干结

由于粪便在肠道内停留时间过久,以致排便次数减少。因此,便秘主要是指排便困难,并没有限定便秘一定是大便干结。有些人认为,便秘就是大便干结,这是完全错误的概念。一般来说,便秘病人大便常常是干结的,但也存在有少数人几天未曾排便,而大便并不干结,排便却很困难,这一类病人也应该属于便秘范畴。而单纯的大便干结却排出通畅,排便次数也没有改变的情况,则属于人的正常排便,不应视

为便秘。具体地说,便秘有以下4种情形:①大便过于干结、坚硬,排便次数减少,排出困难或不尽。②大便并不干结,却总是要大便,常常在排便后仍有残便感。③上厕所不能马上排便,而要蹲着等上几分钟,甚至十几分钟才能解下来。④常有频繁的排便感,每次却只有少量黏液排出,也就是中医所称热结旁流,往往被误认为是腹泻,不停地用抗生素或止泻药,结果却越治越重。

因此,在医生接诊患者时,要问清楚病人排便的时间,大便的性状及排便感觉,病人也应该主动地向医生陈述大便时的具体情况,以便配合医生更好地解决问题。



4. 短暂性的排便不畅并不是便秘

不少人一旦排便不规律就担心自己患了便秘,这种担心是不必要的。对于常人来说,食物进入胃肠,经过消化、吸收最终将残渣变成粪便排出体外需要24~48小时,两次排便间隔时间一般是1~2天。

便秘的轻重程度是因人而异的,每个人的情况各不相同,因此排便习惯也明显不同。有的人每日或2~3天排便1次,也有一些人一天排便2~3次,虽然排便间隔或次数不同,但只要大便不稀、不干燥硬结、排便时不费力,都属于正常状态。

便秘发病率高、病因复杂。只有每周排便次数少于3次,并伴有明显排便困难和肛门坠胀、疼痛,或引起了腹胀、腹痛、多屁、食欲缺乏、头晕乏力等症状时,才能称为便秘。这种情况只要在平时要养成良好的生活习惯和饮食习惯,三

餐定时定量,不要吃生冷及刺激性食物,多喝水,多运动,就可养成每天定时排便的习惯。



5. 便秘与否的界定因人而异

“便秘”本身并不是一个病名,它和“头痛”、“发热”等一样都属于症状描述。医学上将便秘定义为以排便次数减少、排便困难或排便不尽感、粪便干结、坚硬为主的一系列症状群。大部分人仅仅将排便次数少就认为是便秘,这是片面的;更有人认为不是一天一次排便或是每次排便量少就是便秘,这更是错误的。事实上,每个人因饮食结构、消化系统生理特点的不同,排便习惯与粪便性状也各异,因此当觉得自己的排便有异常并感到不适时应寻求专科医生帮助,切不可听之任之或滥用药物。



6. 引起便秘的主要原因

(1)饮食摄入量不足:进食量少,仅仅产生少量的食物残渣,对结肠壁的刺激比较弱,使肠蠕动减少;同时,少量的食物残渣对直肠壁所产生的压力过小,不能引起排便反射。

(2)食物过于精细:食物结构不合理,高能量、高营养。高吸收物质摄入过多,粗纤维食物摄入过少,导致排便次数减少或无规律。

(3)过食辛辣食物:中医学认为,辛辣食品能使肠胃积热,耗伤津液,导致大便干涩不通。

(4)饮水过少:大肠内容物得不到有效润滑,大便秘结。

一、便秘的基础知识

(5)排便习惯不良:例如,不按时排便、人为地抑制便意、排便姿势不良等。

(6)运动量不足:导致流向肠道的血液循环减少,肠蠕动减弱。

(7)疾病:例如,子宫后位、直肠脱垂,结肠、直肠、盆底功能障碍等,都可以导致便秘发生。

(8)药物:滥用泻药,依赖药物排便而形成恶性循环,导致肠蠕动无力和肠道干燥。长期应用缓泻药、镇静药、制酸药、解痉药、降压药、铁剂、抗抑郁药等都可以抑制肠蠕动,导致迟缓性便秘。

(9)其他:生活、工作紧张,环境改变,使排便习惯和规律被破坏。



7. 导致便秘的五大罪魁祸首

(1)该排便的时候不排,总是忍着:早饭后过了30多分钟,隐隐约约感到有了便意,本来想坐在马桶上从容排便的,可是看看表,快迟到了。是排还是不排呢?正在犹豫的时候,脑海中已经浮现出一张生气的面孔,谁的?当然是上司的。最后只得放弃排便,匆忙奔向单位。有过这样经历的职场人应该不在少数吧。还有,坐地铁或者在开车途中,感到有了便意,可是没办法,只能忍着。心里想着等到了单位马上去洗手间,可是一到单位,又要开例会,又要小组讨论,一上午就这么忙碌地过去了。最终,便意就这样一次又一次地被忍过去了。

问题是,经常这样忍着不排,最终便导致了便秘。在一