

医学专家告诉你“疾病三分治、七分养”，调治结合

明明白白细说生活常见病 专家解读疾病 帮你找到调养良策

寻找疾病根源 破译疾病密码 做自己的健康医生

便秘症

用药宜忌与日常调养

健康是福 健康是金

董晓鸣 编著

本书献给渴求健康的患者朋友

教你从病理入手，根据不同症状，正确用药

合理膳食，注重调养

BIANMIZHENG

YONGYAO YIJI YU RICHANG TIAOYANG

生命的底线是健康，不生病才是大智慧
可怕的不是疾病本身，是对疾病的无知和恐惧
多管齐下，全面提高生命质量

黑龙江科学技术出版社

学专家告诉你“疾病三分治、七分养”，调治结合

便秘症

用药宜忌与日常调养

董晓鸣 编著

BIANMIZHENG

YONGYAO YIJI YU RICHANG TIAOYANG

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

便秘症用药宜忌与日常调养 / 董晓鸣编著. —— 哈尔滨: 黑龙江
科学技术出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5388-6844-9

I. ①便… II. ①董… III. ①便秘—用药法 ②便秘—防治

IV. ①R574.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 220526 号

便秘症用药宜忌与日常调养

BIANMIZHENG YONGYAO YIJI YU RICHANG TIAOYANG

编 著 董晓鸣

责任编辑 常 虹 汝海婧

装帧设计 刘 洋

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 14.5

字 数 180 千字

版 次 2012 年 2 月第 1 版·2012 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6844-9/R·1956

定 价 26.80 元

目录 Contents

认识便秘症 1

排便出现哪些症状可称之为便秘 / 1

人体从食物入口到排便要经历怎样一个过程 / 1

便秘仅仅是大便干结吗 / 2

便秘症分哪些类型 / 2

哪些原因会引发便秘症 / 3

便秘症的各种类型 6

什么是器质性便秘症 / 6

什么是功能性便秘症 / 6

习惯性便秘症是怎么回事 / 7

什么是顽固性便秘症 / 7

什么是急性便秘症 / 8

什么是慢性便秘症 / 8

什么是结肠性便秘症 / 9

什么是直肠性便秘症 / 9

什么是痉挛性便秘症 / 10
什么是小儿慢传输型便秘症 / 10
什么是梗阻性便秘症 / 11

易发生便秘的人群 12

肥胖者为什么易患便秘症 / 12
老年人为什么易患便秘症 / 12
女性为什么比男性更易患便秘症 / 13
妊娠期的女性为什么容易患便秘症 / 14
女性绝经期前后为何易引发便秘症 / 14
产后妇女为什么易患便秘症 / 15
新生儿为什么容易患便秘症 / 15

哪些疾病容易引起便秘 18

哪些疾病会引发器质性便秘症 / 18
胃下垂为何会引发便秘症 / 19
脑卒中为什么会引发便秘症 / 20
肛裂与便秘症的关系 / 20
子宫肌瘤为什么易引发便秘症 / 21
糖尿病为什么会引发便秘症 / 21
小儿患盆底痉挛综合征为什么容易引发便秘症 / 21
小儿肛门内括约肌弛缓症易引发便秘症 / 22
小儿“肠易激”综合征为何会引发便秘症 / 22
小儿假性肠梗阻为何会引发便秘症 / 23

便秘症会引发哪些疾病 25

- 便秘将给人体造成哪些危害 / 25
- 便秘为什么极易引发急性阑尾炎 / 26
- 便秘为什么易诱发直肠癌 / 26
- 便秘可诱发哪些内科疾病 / 27
- 便秘症容易诱发的外科疾病 / 27
- 便秘可诱发的妇科疾病 / 28
- 便秘症是怎样引发痔疮的 / 28
- 为什么说便秘症极易诱发食管疾病 / 29
- 为什么说老年人长期便秘易患痴呆症 / 30
- 便秘可危及生命是危言耸听吗 / 30

便秘症的危害 32

- 便秘会给肝硬化患者带来什么危害 / 32
- 便秘对前列腺患者的危害是什么 / 32
- 便秘对肺结核患者有什么危害 / 33
- 便秘对糖尿病患者的危害有哪些 / 33
- 便秘会给儿童造成什么样的危害 / 34
- 便秘会对女性身体产生哪些危害 / 34

便秘症的中医辨证 36

- 中医是如何看便秘的 / 36
- 中医把便秘分为哪些类型 / 37
- 中医理论的“热秘”是怎么回事 / 38

中医理论的“气秘”是怎么回事 / 38

中医学的“冷秘”症状是怎样的 / 38

中医是怎样说“虚秘”的 / 38

便秘症的预防 40

预防便秘的发生常用哪些方法 / 40

生活中养成哪些良好习惯可预防便秘 / 40

孕妇应怎样预防便秘症 / 41

产褥期妇女应怎样预防便秘症 / 42

如何预防小儿便秘的发生 / 43

青少年人群如何预防便秘 / 44

更年期人群如何预防便秘症 / 44

老年人群如何预防便秘 / 45

痔疮和肛裂患者如何预防便秘症 / 46

脑卒中患者应怎样预防便秘 / 46

急性心肌梗死患者怎样预防便秘的发生 / 47

糖尿病患者应怎样预防便秘症 / 48

便秘症患者须做的常规检查 50

便秘症患者在哪些情况下需要做医疗检查 / 50

如何通过便常规检查及便隐血试验确定便秘症类型 / 51

做血常规检查对便秘症患者有什么用 / 52

便秘症患者做直肠指诊检查有什么用 / 52

便秘症患者做肠镜检查有什么必要 / 53

便秘症患者做影像学检查的必要性在哪里 / 54

便秘症患者为何要做结肠运输试验 / 54

便秘症患者为什么应做肛管压力测定 / 55
患者应怎样配合医生为自己诊断患便秘情况 / 55

便秘症的自我诊断 57

怎样自我诊断便秘症的类型 / 57
当便秘伴有腹部肿块时如何进行自我诊断 / 57
当便秘症伴腹痛时应怎样进行自我诊断 / 59
当便秘症伴有全身乏力时应如何进行自我诊断 / 60
当便秘症伴有出血症状时应如何进行自我诊断 / 60
当便秘与腹泻交替出现时应如何进行自我诊断 / 62
发生结肠癌便秘会有何症状 / 63
发生直肠癌便秘会有何症状 / 63
出现肠道子宫内膜异位便秘症会有何症状 / 63
出现“肠易激”综合征便秘症会有何症状 / 64
先天性巨结肠症便秘会表现出什么症状 / 64

治疗便秘的各类药物 66

国家非处方药品中的缓泻西药都有哪些 / 66
治疗便秘的中成药都有哪些 / 67
可治疗便秘的中草药主要有哪些 / 68
治疗便秘的验方、偏方有哪些 / 69

便秘症患者用药、诊疗注意事项 73

便秘症患者用药应遵循什么原则 / 73

使用润滑药应注意哪些问题 / 73
使用缓泻药物应注意哪些问题 / 74
服用容积泻药应注意哪些问题 / 74
服用刺激肠道性泻药应注意哪些问题 / 75
用中成药治疗便秘应注意哪些事项 / 75
服用一般性泻药应注意哪些问题 / 76
孕妇服用泻药应注意哪些事项 / 76
急、慢性便秘患者选择西药治疗时要注意什么 / 77
患神经官能症者应怎样治疗便秘 / 78
因精神压力所导致的便秘应如何治疗 / 78
儿童便秘应采取哪些主要治疗措施 / 79
怎样用番泻叶治疗便秘 / 79

治疗便秘症的物理疗法 82

怎样用药浴来治疗便秘症 / 82
哪些药浴方可有效治疗便秘症 / 83
怎样用针灸疗法治疗不同类型的便秘症 / 83
怎样用耳针疗法来治疗便秘症 / 84
怎样采用揉腹法来治疗便秘症 / 84
怎样用磁穴疗法治疗便秘症 / 85
怎样用艾灸疗法治疗便秘症 / 86
怎样用刮痧疗法治便秘症 / 86
怎样用拔罐疗法治疗便秘症 / 87
对便秘症患者有益的揉腹法怎样做 / 87
怎样用按摩来治疗慢性便秘症 / 88
怎样做顺时针按摩法 / 89
点穴按摩法怎样做 / 90
能快速产生便意的按摩怎样做 / 90

- 怎样做足反射区按摩 / 91
- 对肥胖型便秘症患者如何进行按摩 / 91
- 当便秘症伴有腹胀时应如何做按摩 / 92
- 高血压患者发生便秘时应如何按摩 / 92
- 当便秘症伴有腹痛时应如何按摩 / 93

能够减轻便秘痛苦的简便方法 94

- 日常生活中应对便秘患者提供哪些帮助 / 94
- 对便秘症患者的家庭应急处理方法有哪些 / 94
- 在药物不奏效的情况下如何帮助患者排便 / 95
- 怎样帮助便秘症患者产生便意 / 96
- 对老年便秘症患者如何进行心理疏导 / 96

便秘症患者日常注意事项 98

- 便秘患者必须克服生活中哪些问题 / 98
- 哪些不良生活习惯易导致便秘症的发生 / 99
- 哪些良好的生活习惯有助于预防便秘症的发生 / 99
- 便秘症患者为什么要注意排便姿势 / 100
- 为什么说便秘症患者每天不可过度疲劳 / 100
- “早盐”与“晚蜜”哪种方法更适合便秘症患者 / 101
- 为什么说长期吃松软易消化的食物易引起便秘症 / 101
- 便秘症患者应采用什么样的饮水方式 / 102
- 养成吃早餐的习惯对便秘患者有什么好处 / 103
- 饭后立即吃水果易导致便秘症 / 103
- 为什么说长期服排毒养颜的药物容易导致便秘症 / 104
- 常听音乐有益于治疗便秘有什么道理 / 104

- 如何应对旅行中发生的便秘症 / 105
- 便秘症患者为什么不宜经常吃零食 / 106
- 便秘症患者为什么不宜在吃油腻食物后喝茶水 / 106
- 便秘症患者经常进行足浴有哪些益处 / 107
- 经常喝浓茶对便秘症患者有什么影响 / 107
- 为什么说便秘症患者常喝咖啡有好处 / 108

便秘症患者日常运动健身 109

- 为什么说运动可以预防便秘症 / 109
- 哪些运动方式更适宜便秘症患者 / 109
- 怎样做预防便秘症的腹肌运动操 / 110
- 便秘症患者如何做腹肌运动 / 111
- 便秘症患者经常跳绳有什么好处 / 112
- 哪些便秘症患者适宜做倒立运动 / 112
- 慢走对便秘症患者有什么益处 / 114
- 跑步对便秘症患者有什么益处 / 114
- 有预防便秘作用的体操怎样做 / 115
- 能增强腹肌力治疗便秘的保健操怎样做 / 116
- 适宜习惯性便秘症患者的保健体操怎样做 / 116
- 怎样做有促进老年便秘者排便的运动 / 117
- 适宜便秘者的肛门运动怎样做 / 117
- 哪类太极拳有防治便秘的作用 / 118
- 怎样做有治疗便秘作用的瑜伽 / 118
- 怎样做有治疗便秘功效的转腹运动 / 120
- 怎样做简易通便保健功 / 120
- 老年性便秘症患者如何用手穴来保健 / 121

便秘症患者日常饮食调养 122

各类便秘症患者的饮食原则是什么 / 122

哪些食物有益于便秘患者 / 123

家常调养食谱 / 129

营养药膳食谱 / 191

便秘症患者常用方剂 212

认识便秘症



排便出现哪些症状可称之为便秘

一个人平均每两周左右的时间内每天大便,之后 1~2 天不通便,这属于正常现象,医学上把这种现象称之为排便周期。但每个人的周期不尽相同,因为这是随着每个人所处的环境不同而变化的。如果没有什么不舒服的感觉,排便很畅通,都属于正常。如果因为某种原因,造成粪便在肠道内滞留时间过长,使粪便内所含的水分被过度吸收,致使粪便过于干燥、坚硬,排出发生困难,排便规律被打乱,排出的粪便像羊屎或兔屎样,呈球状,即称为便秘症。部分患者虽然粪便质软,但仍排便困难,需多次才能完成,也属于便秘症范畴。

此外,由于粪块在直肠内停留过久形成粪嵌塞,直肠黏膜受压产生炎症,排泄少量黏液稀便,次数频繁,虽有大便,但排泄不畅,并伴有内急后重者,此时也易将便秘误诊为“腹泻”,应注意区别。

人体从食物入口到排便要经历怎样一个过程

排便是人体重要的生理代谢过程,其整个生理过程为:食物进入

胃内之后,通过胃的蠕动,食物与胃液混合成食糜,并将食糜分次、慢慢地通过幽门进入上部小肠。食物经小肠的消化、吸收后,其余未消化成分,如纤维素等至结肠浓缩成粪团。之后,通过结肠的蠕动,从近端向肛门慢慢推进,在推进过程中,水分不断被吸收,残渣慢慢失去流动性,成为粪便,成形粪便通过结肠中一种被称为集团蠕动的结肠强烈运动,被推入直肠,多次集团蠕动,使直肠内慢慢积满粪便。当直肠内的粪便量达到一定程度时,肠神经丛内的感受神经元会感受到直肠膨胀的刺激,并且通过传出神经将这种刺激传到排便中枢及大脑皮质。排便中枢负责启动排便反射,而大脑皮质则负责衡量环境条件是否适合启动这一反射。如环境许可,大脑皮质便会允许排便中枢启动排便程序,此时,排便中枢通过盆神经传出冲动到肠神经系统内的运动神经元,使各有关肌肉产生协同作用,从而使排便活动得以完成。如环境不允许排便时,大脑皮质则会抑制脊髓的排便中枢启动排便程序。

便秘仅仅是大便干结吗

一般来说,便秘症患者大便常常干结,排便困难。但是也有少数人几天不解大便,大便并不干结,但排便很困难,便后通常有残便感,大便的性状多溏滞、不成形,此类患者也属于便秘症患者。

便秘症分哪些类型

导致便秘症的原因很多,按照其病因可分为以下三大类:

① 继发性便秘症。指由平滑肌或横纹肌功能损伤,自主神经或躯体神经功能障碍,结、直肠解剖或肠腔内容物改变等原因引起的便秘症。

② 特发性便秘症。指一些无法明确病因的便秘症,根据特发性



便秘症的病理生理学机制将其分为三种类型:结肠无力型;出口梗阻型;混合型。特发性便秘症病人在与排便有关的肠道情况、神经、肌肉等方面均无明显病变,因此,有人又称其为慢性功能性便秘症。

③ 与心理社会因素有关的慢性便秘症。随着社会的发展,经济结构的改变,人们的生活和工作节奏普遍加快,压力普遍加大,伴之而来的心理压力也不可避免地日益加重。长期存在心理社会因素,可使调节胃肠道功能的神经系统和有关激素的分泌发生紊乱,从而导致便秘症的发生。近年来,心理社会因素引起的慢性便秘症发病率逐渐上升。

哪些原因会引发便秘症

便秘症形成的原因较为复杂,其中包括肠道本身疾病、全身性疾病以及神经系统病变等。大体可归纳为以下几种:

① 排便动力缺乏。排便动力主要依靠膈肌、腹肌、骨盆底肌、肠道平滑肌等正常肌力协调运动产生,如果肌肉虚弱无力则易引起便秘症。排便动力不足或缺乏一般由下列原因引起:

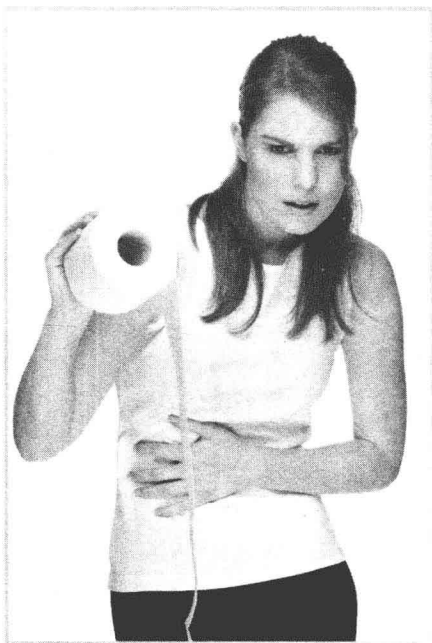
a. 全身因素。长期卧病在床、年老衰弱、营养不良、消耗性疾病、精神病、恶病质、肥胖等引起的相关肌肉无力。

b. 局部因素。大量腹水或腹内巨大肿瘤等引起的腹肌衰弱;妇女产后过早劳动使内脏压迫骨盆底,骨盆底肌衰弱;内脏下垂使结肠扭



曲、排气不畅,引起肠道平滑肌张力低下;溃疡性结肠炎并发中毒性巨结肠、麻痹性肠梗阻所致肠平滑肌张力缺乏等。

② 肠道所受刺激不足。排便通常都靠结肠的蠕动,而结肠的蠕动需要足够的肠内容物及膳食纤维的刺激。正常的平衡饮食不仅有糖类、蛋白质、脂肪、无机盐和维生素,还含有足量的纤维素、半纤维素、木质素等粗糙纤维。如果摄取的食物中纤维素含量不足,就容易引发便秘症。此外,饮食习惯不良、挑食、偏食、神经性厌食,以及各种原因引起的食欲减退、吞咽困难、食管或幽门梗阻等,致使进入肠道的食物过少,粪便形成不足也可造成便秘症。



③ 结肠运动不协调。粪便的正常排出要依靠肠运动,尤其是结肠运动的协调。如果肠运动不协调,粪便便会在肠中被来回推动而无法排出。引起结肠运动不协调的主要原因是神经病变。

④ 肠内容物在肠内运行受阻。肠外压迫、肠本身病变或腔内阻塞均可导致肠腔闭塞,使肠内容物运动受阻而引起便秘症。

⑤ 外部肿物压迫肠道。如巨大卵巢囊肿、子宫肌瘤、腹腔巨大肿瘤、腹水或妊娠后期的子宫等,均可压迫肠道,使肠腔变窄或影响肠蠕动而导致便秘症。

⑥ 各种胃病。胃病一方面可造成肠道所受刺激量不足,不易引起肠蠕动;另一方面可反射性引起结肠痉挛而发生便秘症。

⑦ 肠黏膜应激力减弱。食物残渣作为机械性刺激因素,须通过肠黏膜的正常应激性引起结肠运动。特别是在结肠集团蠕动后,粪便



充盈直肠,基于黏膜的正常应激性才能有效地刺激直肠压力感受器,形成排便反射。肠黏膜炎性病变在恢复过程中对刺激的敏感性降低,使肠道对刺激的反应减弱,蠕动缓慢而发生便秘症。

⑧ 直肠肛门疾患。如痔疮、肛裂等引起的肛门括约肌痉挛等反射性抑制排便;直肠肛门瘢痕性良性狭窄等也可引起便秘症。

⑨ 其他因素。如铅、砷、汞、磷等中毒可引起便秘症;某些药物如氢氧化铝、阿托品、吗啡等服用不当,可引起药物性便秘症;生活规律和起居失常、排便习惯的打乱,甚至排便姿势的被动性改变都可引起便秘症;急性热病、高热或慢性发热,也可引起便秘症;过量食用辛辣燥热食物也易引起便秘症。

爱心提示

警惕生活中的不良排便习惯

懒得起床忍者不上厕所?

工作忙忍者不上厕所?

上厕所时看报纸杂志?

上厕所时玩电子游戏?

您有上述经历吗?强忍便意,排便时精力不集中都易造成
“便秘”困扰

