



名医与您谈疾病丛书

总主编 李广智

您是否有过“挂名医号难，多听名医指导更难”的抱怨？
该丛书帮您**把名医请到家里来**，您百问，他百答，
时刻为您的生命健康保驾护航

便秘

主 编 姚健凤



中国科普作家协会

上海市科普作家协会医卫专业委员会

上海图书馆讲座中心

上海医学会科普学会

推 荐 优 秀 科 普 读 物

上海市科学技术协会《名家科普讲坛》参与组织编写



中国医药科技出版社

名医与您谈疾病丛书

便秘

总主编 李广智

主 编 姚健凤

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

便秘/姚健风主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2009. 4

(名医与您谈疾病丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4116 - 3

I. 便… II. 姚… III. 便秘 - 防治 - 问答 IV. R574. 62 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 017152 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 程 明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www. cspyp. cn

规格 958 × 650mm ¹/₁₆

印张 14 ¹/₂

字数 161 千字

印数 1 - 5000

版次 2009 年 4 月第 1 版

印次 2009 年 4 月第 1 次印刷

印刷 北京季蜂印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4116 - 3

定价 28.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

名医与您谈疾病丛书

编 委 会

学术顾问	钟南山	陈灏珠	郭应禄	
主任委员	吴少祯			
副主任委员	王应泉	许 军	李 燕	范志霞
委 员	(按姓氏笔画排序)			
	丁小强	于晓峰	万欢英	马金忠
	方 风	方 栩	王灵台	王侠生
	王宪衍	王祖承	仇霞芬	方宁远
	邓伟吾	刘 焰	许 讯	朱光斗
	任正刚	向红丁	刘志民	许曼音
	李 刚	李 明	李 敏	张 伟
	张 哲	杨勤萍	李广智	李定国
	肖泽萍	吴艺捷	吴星伟	邱庆华
	邱德凯	何家扬	邹海东	陈生弟
	陈圣祺	陈雨强	郑 兴	郁汉明
	罗邦尧	周玉坤	郑志忠	郑松柏
	赵 璞	胡大一	胡允平	保志军
	姚健凤	徐 通	高 燕	夏术阶
	顾同进	钱荣立	倪立青	徐正婕
	徐金华	高蓓莉	崔 龙	董 频
	彭志海	葛均波	蒋一方	程怀瑾
	程蔚蔚	焦青萍	富名水	熊伍军
科普顾问	朱建坤			
秘 书	范志霞	(兼)		

《便秘》

编委会

主 编 姚健凤
编 委 (按姓氏笔画排序)
姚健凤 虞 阳

内 容 提 要

便秘是临床各科室，尤其是消化科常见的疾病。本书重点介绍便秘的常识、病因、症状、诊断与鉴别诊断、治疗和预防保健，使便秘的相关知识得到进一步普及，使疾病得到早期发现、早期诊断和合理治疗。本书供临床医生、患者及家属阅读使用。



forward

自地球上出现人类以来，人类与疾病的斗争就开始了，从迫于生存到追求健康、延长寿命，医学也经历了诞生、发展的过程。随着科学的不断发展，医学也在不断进步，成为一门不断创新的学科。

在 20 世纪中叶之前，威胁人类健康的疾病主要是传染病，人们多以各种疫苗的接种作为主要预防手段，以各种抗生素和化学药物的应用作为主要治疗手段，使大多数传染病得到了控制。

目前，主要威胁人类健康的疾病已发生了转变，与生活水平提高、平均期望寿命延长、不良生活方式泛滥以及心理、行为和社会环境影响相关的心脑血管病、代谢性疾病、老年性疾病、恶性肿瘤和精神性疾病占据了主导，这一变化医学上称为流行病学转变。

流行病学的转变导致了医学模式已从“生物医学模式”转变为“生物-心理-社会医学模式”，体现在医疗卫生工作就是从以疾病为主导转变为以健康为主导。满足人们对医学的需求不仅是面向个体的医疗保健，更需要面向群体的卫生保健；疾病防治的重点不仅是危害人群健康的传染病，更要重视与心理、社会和环境因素密切相关的非传染病。为达到上述目的，医疗卫生工作需要得到广大人民群众的支持和配合，而要获得这样的配合首先要让广大人民群众更多地了解他们及其家属所患的疾病，向他们普及医学科学知识则是一个很有效的方法。

《名医与您谈疾病丛书》就是一套这样的医学科普读物，采用读者问、名医答的形式，对71种常见疾病、综合征或重要症状表现、诊断、治疗、预防保健等问题，做尽可能详细而通俗的阐述；并特别选答在临床诊疗中患者询问医师最多的问题，为读者提供实用的防治这些疾病的有关知识。它既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医务工作者向病人介绍其病情，解释采取的诊断方法、治疗步骤、护理措施和预后判断。

本丛书涵盖了临床各系统、各科的相关疾病、综合征和重要症状。该丛书包括：高血压，冠心病，脑卒中，头痛，失眠，心肌炎，心律失常，癫痫，老年性痴呆，帕金森病，糖尿病，更年期综合征，甲亢，痛风，高脂血症，类风湿关节炎，咳嗽，支气管哮喘，支气管肺癌，感冒，慢性阻塞性肺疾病，慢性鼻炎，慢性咽炎，妇科炎症，子宫肌瘤，产后病，痛经与经前期综合征，妊娠期病症，乳腺疾病，脱发，性病，银屑病，皮炎、湿疹、荨麻疹，白癜风，炎症性肠病，消化性溃疡，慢性胃炎，胃癌，肝癌，胃食管反流病，便秘，胆囊炎与胆石症，肝硬化，消化道出血，乙型肝炎，脂肪肝，肛肠疾病，大肠癌，尿路感染，前列腺疾病，性功能障碍，肾脏肿瘤与膀胱疾病，泌尿系结石，结膜炎，白内障，黄斑变性，青光眼，小儿多动症，小儿厌食症，儿童肥胖症，骨折，骨关节病，腰椎间盘突出症，颈肩腰腿痛，贫血，白血病，肾炎，尿毒症，抑郁症，焦虑障碍，口腔疾病。

相信本丛书的出版，将会受到患者及其家属的欢迎，为个体的医疗保健和群体的卫生保健服务作出贡献，故乐为作序。

陈漱珠

2009年3月

让名医陪伴您身旁

——代前言

我有一个梦，

让名医陪伴您身旁，时刻为您的生命健康保驾护航；

我有一个梦，

让人人心里都洒满阳光，只要心里充满希望，人间处处都是天堂；

我有一个梦，

希望人人都不生病或少生病，生了病都能得到及时的、最好的医治；

……

追忆至梦的开始，是一段医患对话催生了我的梦。患者：“我排队排了二三小时，您给我诊治疾病却只花二三分钟！”医生：“如果我给您诊治三四分钟，您可能就需要排三四小时的队”……

我当时想，如果有一天，能将医生的忠告、医嘱和疾病防治的知识，编撰成几十本医学科普读物，病人或读者有什么问题，都可以在书中找到答案，多好啊！

时过境迁，随着针对传染性疾病的**次卫生革命和针对慢性疾病的第二次卫生革命取得的巨大成功，人类迎来了第三次卫生革命，“21 世纪人人享有卫生保健”的口号体现了人类健康的完美追求和人性的绝对平等，人类健康正受到空前未有的重视。

如果说第一次卫生革命的主要武器是疫苗和抗生素的话，那么第二次第三次卫生革命的主要法宝是健康教育、健康促进和自我保健。

近来，国家卫生部针对老百姓盲目就医，各类医院接诊量严

重不均；同时，某些医疗机构诱导病人过度消费医药，多检查、多开药、开大处方，专家门诊存在着“用高射炮打蚊子”的状况，从而造成医疗资源浪费；农村医疗网络不健全致使许多家庭因病返贫等问题，颁布了一系列文件，重申医疗改革的重点将进行“战略前移”和“重心下移”。所谓“战略前移”，即把过去的重治疗改为重预防；“重心下移”，即把过去重三级、二级大医院改为将医疗卫生的重点放到社区去。使中国民众树立“预防为主，保障健康”的理念，做到疾病早发现、早诊断、早治疗，提高慢性病的知晓率、控制率，减少重大疾病的发生率。

结合这一医疗改革的新形势，乘着人们保健需求越来越高的强劲东风，中国医药科技出版社想百姓所想，急百姓所急，与国内医学界名医专家联手，共同打造出《名医与您谈疾病丛书》。“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，本丛书以健康为目的，把名医请到您身边，全面普及医学科普知识，把健康保健的金钥匙送到大家手上，满足人民群众“多听指导少排队”的迫切愿望。一书在手，专家与您面对面，百问百答，有问必答，时刻为您的生命健康保驾护航！

本丛书共71种分册，囊括内、外、妇、儿等各科的常见病、多发病、慢性病。丛书的编写得到中国工程院院士陈灏珠、钟南山、郭应禄和医学专业或科普界的知名人士，如钱荣立、胡大一、向红丁、邓伟吾、陈生弟、王祖承等的大力支持和赞誉，使本套丛书蓬荜生辉。在此表示诚挚的谢意！

中国科普作家协会会员

上海市科普作家学会医卫专业委员会副主任委员 李广智

上海市医学会科普学会委员

2009年3月

Contents

目 录

名

医

与

您

谈

疾

病

丛

书

常识篇

粪便是怎样形成的？	(3)
什么是便秘？	(4)
便秘是常见病吗？	(5)
便意是怎样形成的？	(5)
正常的排便过程是怎样的？	(6)
正常大便的性状是什么样子的？	(6)
如何养成良好的排便习惯？	(7)
什么是器质性便秘？	(8)
什么是功能性便秘？	(8)
什么叫继发性便秘？	(9)
什么是慢性习惯性便秘？	(10)
什么叫急性便秘？	(10)
什么叫慢性便秘？	(11)
为什么说便秘不是小问题？	(12)
便秘伴随的内科疾病有哪些？	(12)
便秘伴随的外科疾病有哪些？	(13)
便秘伴随的妇科疾病有哪些？	(14)
便秘伴随的儿科疾病有哪些？	(14)
便秘与美容有什么关系？	(14)
便秘与肿瘤有什么关系？	(15)
为什么女性天生就容易便秘？	(16)
为什么说慢性便秘是肠道健康的无形杀手？	(16)
为什么便秘会引起女性月经失调？	(18)
为什么女性长期便秘可引起附件炎？	(18)

便秘会影响全身健康吗？	(18)
便秘会致命吗？	(19)
便秘会影响血糖吗？	(20)
便秘会影响性欲吗？	(21)
长期便秘会引发心理障碍吗？	(22)
为什么要坚持做提肛锻炼？	(23)
哪些人群容易发生便秘？	(23)
什么叫意想便秘？	(24)
便秘是白领的常见疾病吗？	(25)
为什么说上班族警惕坐出便秘来？	(26)
哪些便秘患者应到医院就诊？	(27)
便秘患者如何选择就诊医院？	(28)
便秘患者应挂哪个科？	(28)
便秘患者怎样在医院随访？	(29)

病因篇

什么是结肠型便秘？	(33)
什么是直肠型便秘？	(33)
哪些药物会引起便秘？	(35)
为什么肥胖会引起便秘？	(36)
为什么孕妇容易发生便秘？	(36)
为什么老年人容易得便秘？	(37)
儿童便秘的原因有哪些？	(38)
肛周疾病与便秘有关吗？	(38)
直肠癌与便秘有什么关系？	(39)
哪些全身性疾病容易发生便秘？	(40)
补钙会引起便秘吗？	(40)
巨结肠症会引起便秘吗？	(41)
糖尿病与便秘有什么关系吗？	(42)
胃下垂与便秘的发生有关吗？	(43)
心肌梗死与便秘有什么关系？	(43)
脑卒中与便秘有什么关系？	(43)
阑尾炎与便秘有什么关系？	(44)

为什么会发生产后便秘?	(44)
更年期会发生便秘吗?	(45)
有时出现便秘症状的结肠疾病有哪些?	(45)
直肠内脱垂会引起便秘吗?	(46)
直肠前突会引起便秘吗?	(47)
盆底痉挛综合征和耻骨直肠肌综合征的共同点与区别有 哪些?	(48)
会阴下降综合征会引起便秘吗?	(51)
先天性巨结肠是怎样造成便秘的?	(52)
便秘与情绪变化有关吗?	(53)
哪些胃肠激素与结肠运动有关?	(53)
胃肠免疫系统怎样影响胃肠运动?	(54)
胃肠运动与吸收的关系是怎样的?	(55)
结肠运动是怎样受到控制的?	(56)
结肠动力的昼夜变化是怎样的?	(57)
结肠对进食的反应是怎样的?	(58)
情绪怎样影响结肠运动?	(59)
维持排便节制的机制是什么?	(59)
什么是直肠扩张反应?	(60)
为什么说便秘是一种富贵病?	(61)
为什么塑身内衣会造成便秘?	(62)
为什么只吃蔬菜、水果也会便秘?	(62)
排毒养颜胶囊会引起便秘吗?	(62)
为什么长期服用抗过敏药物易便秘?	(63)
运动过量也会导致便秘吗?	(64)
为什么经常饭后吃水果易便秘?	(64)
为什么上厕所时读书看报易便秘?	(65)
为什么说甲状腺功能减退症是便秘主要原因之一?	(65)
为什么吃肉又喝茶容易便秘?	(66)

症状篇

便秘的常见症状有哪些?	(69)
最完美大便是什么样子的?	(70)

名

医

与

您

谈

疾

病

丛

书

为什么便秘会引起唇色黯红?	(71)
身体里的便秘“报警”信号有哪些?	(71)
1 天不排便算便秘吗?	(72)
便秘的危害性及并发症有哪些?	(73)
便秘与肠梗阻的关系是什么?	(74)
便秘会引起大肠黑变病吗?	(74)
为什么便秘患者有时出现腹泻症状?	(74)
什么是热结旁流?	(75)
便秘与肝硬化有什么关系?	(75)
便秘与肺结核有什么关系?	(76)

诊断与鉴别诊断篇

便秘的诊断标准是什么?	(79)
怎样划分慢性便秘的严重程度?	(79)
慢性便秘的类型有哪些?	(80)
为什么说便秘伴有出血须重视?	(81)
便秘患者应作的辅助检查有哪些?	(81)
便秘患者什么情况下需要作检查?	(83)
便秘患者为什么首先要检查粪常规和血常规?	(84)
直肠指检对便秘有诊断价值吗?	(85)
便秘患者是否需要做肠镜?	(86)
便秘患者是否需要做影像学检查?	(87)
便秘患者是否需要做结肠运输试验?	(87)
便秘患者需要作肛管压力测定吗?	(88)
病史询问对便秘的诊断重要吗?	(88)
腹块对便秘的诊断价值是什么?	(89)
腹痛对便秘的诊断价值是什么?	(89)
怎样对便秘合并全身乏力进行诊断与鉴别诊断?	(90)
怎样对便秘合并便血进行诊断与鉴别诊断?	(91)
怎样对便秘腹泻交替进行诊断与鉴别诊断?	(92)
怎样对排便习惯进行自我评价?	(93)
什么叫做脾约证?	(94)
燥热便秘有何特点?	(95)

何为热秘,如何辨证?	(96)
冷秘是如何形成的,有何表现?	(97)
什么叫痰秘,它是如何形成的?	(98)
什么叫风秘?	(100)
虚秘与实秘是否可以互相转化,为什么?	(101)
如何鉴别实秘与虚秘?	(102)
“阴结”与“阳结”是什么意思,两者有何区别?	(103)
中医诊断便秘常用哪些名词?	(105)
中医如何认识便秘的发病原因?	(105)

治疗篇

导泻药分哪几类?	(109)
什么样的便秘患者适于应用导泻药治疗?	(109)
盐性导泻药的适应证和禁忌证有哪些?	(110)
润滑剂及其适应证有哪些?	(110)
什么是刺激性导泻药?	(111)
高渗性导泻药的利弊是什么?	(111)
乳果糖的通便作用及其适应证是什么?	(112)
福松与乳果糖的相同点及不同之处在哪里?	(113)
什么是容积性导泻药?	(113)
通泰胶囊的导泻性质是什么?	(114)
金谷纤维王、恺司尔的通便作用怎样?	(114)
适于用纤维素导泻药的便秘患者有哪些?	(115)
纤维素导泻药除通便外还有其他益处吗?	(115)
肉毒杆菌毒素在便秘治疗中有何用途?	(116)
秋水仙素能治疗便秘吗?	(116)
匹维溴铵对便秘有什么治疗作用?	(116)
小麦草对慢性非器质性便秘有何治疗价值?	(117)
埃希氏大肠杆菌能不能用于治疗便秘?	(117)
最适于老年人便秘的通便药是什么?	(117)
老年便秘者在使用泻药通便时注意点有哪些?	(118)
什么是促胃肠动力药?	(119)
直肠粪便嵌塞怎样治疗?	(120)

名

医

5

集

秋

疾

病

丛

书

什么是灌肠通便治疗?	(120)
应用开塞露通便的注意点有哪些?	(121)
便秘有用外科手术治疗的吗?	(122)
哪几种结肠切除术可以治疗便秘?	(122)
严重慢性便秘患者作结肠切除术的指征是什么?	(124)
直肠前突怎样进行手术治疗?	(125)
直肠内脱垂怎样进行手术治疗?	(126)
盆底痉挛综合征怎样进行手术治疗?	(126)
习惯性便秘的治疗原则是什么?	(127)
治疗便秘的民间偏方有哪些?	(128)
民间常用的治疗便秘方法是什么?	(130)
什么是习惯性便秘治疗的6妙方?	(131)
老年人便秘治疗3方是什么?	(131)
如何应用太极拳治疗便秘?	(132)
中医如何治疗胃下垂引起的便秘?	(132)
中医怎样辨证论治糖尿病患者便秘?	(134)
中医怎样辨证论治心肌梗死患者便秘?	(135)
中医如何辨证论治中风患者便秘?	(136)
中医怎样治疗小儿食积或食火便秘?	(136)
中医如何治疗习惯性便秘伴腹胀?	(137)
什么叫老年人肾虚便秘,如何治疗?	(138)
中医怎样治疗大便初头硬而后溏?	(139)
中医怎样治疗脾约便秘?	(139)
中医怎样治疗燥屎内结,热结旁流?	(140)
中医如何辨证论治实证便秘?	(141)
中医如何辨证论治虚证便秘?	(143)
中医脐疗可以治便秘吗?	(145)
药浴怎样治便秘?	(146)
阿胶(驴皮胶)可以治疗产后便秘吗?	(147)
大黄治疗便秘的特点是什么?	(147)
便秘患者调整饮食重要吗?	(148)
便秘患者的饮食治疗重要吗?	(149)
为什么说便秘患者要注重饮食调配?	(149)

名

医

与

您

谈

疾

病

丛

书

为什么便秘患者要保证足够的进食量?	(150)
含膳食纤维的主食食谱有哪些?	(151)
为什么便秘患者要饮用足够量的水?	(152)
蜂蜜有助于防治便秘吗?	(152)
适宜便秘患者的饮料有哪些?	(153)
便秘患者能否喝咖啡?	(153)
便秘患者要注意维生素的补充吗?	(153)
心肌梗死患者合并便秘的饮食调整是什么?	(154)
高血压患者合并便秘的饮食调整是什么?	(154)
适于老年人的含膳食纤维食谱有哪些?	(155)
适于儿童的含膳食纤维食谱有哪些?	(155)
为什么便秘患者红、黄、绿、白、黑色食物都应吃?	(156)
饮食疗法适宜各类便秘患者吗?	(156)
活动与便秘有关系吗?	(156)
适宜便秘患者的活动有哪些?	(157)
老年便秘患者活动应遵循的原则是什么?	(157)
适于大多数患者的各种活动形式有哪些?	(158)
如何选择最佳运动量?	(158)
我国传统医学治疗便秘的方法有哪些?	(159)
生物反馈疗法可以治疗便秘吗?	(160)
为什么说千万不要人为抑制便意?	(161)
如何安排较适合的排便时间?	(161)
排便时可以做哪些有利于排便的动作?	(162)
自然疗法治便秘有效吗?	(162)
如何解决老年人旅途中便秘?	(162)
卧床患者便秘如何处理?	(163)
怎样对慢性便秘进行家庭紧急护理?	(164)
如何锻炼便意?	(164)
为什么说膳食纤维是体内清道夫?	(165)
为什么说经常便秘者不宜使用番泻叶?	(166)
不利于排便的不良饮食习惯有哪些?	(167)
不利于排便的不良排便习惯有哪些?	(167)
不利于排便的不良生活习惯有哪些?	(168)