

● 常见病的治疗与调养丛书

便秘症 的 治疗与调养



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

大字本

三分治 七分养

● 常见病的治疗与调养丛书

便秘症 的 治疗与调养



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

大字本

三分治 七分养

图书在版编目(CIP)数据

便秘症的治疗与调养 / 阚成国, 杨爱龙编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2018

ISBN 978 - 7 - 5439 - 7646 - 7

I. ①便… II. ①阚… ②杨… III. ①便秘 - 防治
IV. ①R574.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 125746 号

组稿编辑: 张 树
责任编辑: 苏密娅

便秘症的治疗与调养

阚成国 杨爱龙 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700 × 1000 1/16 印张 15.75 字数 315 000
2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 7646 - 7

定价: 45.00 元

<http://www.sstlp.com>



目 录



认识便秘症 1

了解便秘 / 3

从食物入口到排便是怎样一个过程 / 3

哪些排便情况属正常 / 4

排便出现哪些现象就可算是便秘 / 4

大便干结就是便秘吗 / 4

便秘症分哪些基本类型 / 5

引发便秘的原因有哪些 / 5

长期便秘会导致哪些不良后果 / 8

易发生便秘的人群及便秘易引发的疾病 / 9

哪些人易发生便秘 / 9

肥胖者为什么易患便秘症 / 9

老年人易发生便秘的原因有哪些 / 10

为什么女性比男性更易患便秘症 / 11

妊娠期的女性为什么容易患便秘症 / 11

便秘症与女性绝经期前后有什么关系 / 12

产后妇女为什么易患便秘症 / 12



- 新生儿为什么容易患便秘症 / 13
- 器质性便秘症与哪些疾病有关 / 14
- 糖尿病患者为什么易得便秘症 / 15
- 胃下垂引发便秘症的原因是什么 / 15
- 脑卒中引发便秘症的原因是什么 / 16
- 肛裂与便秘症有什么关系 / 17
- 子宫肌瘤是怎样引发便秘症的 / 17
- 小儿患盆底痉挛综合征为什么容易引发便秘症 / 18
- 小儿肛门内括约肌失弛缓是怎样引发便秘症的 / 18
- 小儿“肠易激”综合征是怎样引发便秘症的 / 19
- 小儿假性肠梗阻为何会引发便秘症 / 19

识别各种类型的便秘症 / 21

器质性便秘症是怎么回事 / 21

什么是器质性便秘症 / 21

哪些疾病可造成器质性便秘症 / 21

原因是什么 / 21

功能性便秘症是怎么回事 / 22

习惯性便秘症是怎么回事 / 22

顽固性便秘症是怎么回事 / 22

急性便秘症是怎么回事 / 23

慢性便秘症是怎么回事 / 23

结肠性便秘症是怎么回事 / 24

直肠性便秘症是怎么回事 / 24

痉挛性便秘症是怎么回事 / 25

梗阻性便秘症是怎么回事 / 25



小儿慢传输型便秘症是怎么回事 / 26

由便秘引起的各类疾病 / 27

便秘能给患者造成哪些后果 / 27

便秘为什么可引发急性阑尾炎 / 28

便秘是怎样诱发直肠癌的 / 28

便秘可诱发哪些内科疾病 / 29

便秘症容易诱发哪些外科疾病 / 30

便秘是怎样诱发妇科疾病的 / 30

肝硬化患者便秘会产生什么危害 / 31

便秘症对前列腺患者的危害是什么 / 32

肺结核患者便秘有什么危害 / 32

糖尿病患者便秘后果是什么 / 32

便秘会给儿童造成什么样的危害 / 33

女性便秘有哪些危害 / 33

便秘症是怎样引发痔疮的 / 34

便秘症与食管疾病有什么关系 / 35

老年人长期便秘为什么易患痴呆症 / 35

便秘可危及生命是“夸大其词”吗 / 36

中医是怎样论证便秘的 / 37

中医是如何论证便秘的 / 37

中医将便秘分为哪些类型 / 38

中医理论中的“热秘”引发原因及症状是什么 / 39

中医理论中的“气秘”引发原因及症状是什么 / 39

中医理论中的“冷秘”引发原因及症状是怎样的 / 40





便秘症的诊疗及生活宜忌 41

确诊便秘类型的常规检查及自我诊断 / 43

便秘为什么也需要做医疗检查 / 43

大便常规检查及大便隐血试验是怎样确定便秘类型的 / 44

大便常规检查及大便隐血试验的目的是什么 / 44

检查和实验可出现哪些结果 / 44

为什么便秘症患者须做血常规检查 / 45

为什么便秘症患者须做直肠指诊检查 / 45

怎样做直肠指诊检查 / 45

直肠指诊检查可获得哪些结果 / 46

通过直肠指诊检查可发现哪些疾病 / 46

便秘症患者做肠镜检查有什么必要 / 47

哪类患者应做肠镜检查 / 47

肠镜检查价值何在 / 47

肠镜检查要注意什么 / 47

便秘症患者做影像学检查有什么必要 / 48

哪些患者应做影像学检查 / 48

胃肠道造影检查有哪些 / 48

结肠运输试验对便秘症的诊断有何意义 / 49

肛管压力测定对便秘症的诊断有何意义 / 49

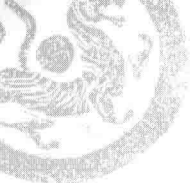
便秘患者怎样配合医师为自己做诊断 / 50





- 怎样辨症自我诊断便秘类型 / 50
- 当便秘伴有腹部肿块时可能是哪些原因引起 / 51
- 当便秘症伴有腹痛时可能是哪些原因引起 / 52
- 当便秘症伴有全身乏力时可能是哪些原因引起 / 53
- 当便秘症伴有出血症状时可能是哪些原因引起 / 53
- 当便秘与腹泻交替出现时应怎样进行诊断 / 55
- 结肠癌便秘通常有什么症状 / 56
- 直肠癌便秘会有什么症状 / 56
- 出现肠道子宫内膜异位便秘症会有什么症状 / 57
- 出现肠易激综合征便秘会有什么症状 / 57
- 什么是肠易激综合征 / 57
- 肠易激的症状是什么 / 57
- 先天性巨结肠症便秘症有什么症状 / 58
- 患先天性巨结肠症便秘症会有哪些不良后果 / 58
- 哪些人应警惕患先天性巨结肠症便秘症 / 58
- 便秘的治疗及注意事项 / 59**
- 治疗便秘症用药应注意什么 / 59
- 使用润滑药物时应注意哪些问题 / 59
- 使用缓泻药物应注意哪些问题 / 60
- 缓泻药物分哪几大类 / 60
- 常用缓泻药物有哪些 / 60
- 服用容积泻药应注意哪些问题 / 61
- 服用刺激肠道性泻药应注意什么 / 61
- 用中成药治疗便秘时应注意什么 / 62
- 服用一般性泻药应注意什么 / 62





孕妇服用泻药应注意哪些问题 / 63

急、慢性便秘患者选择西药治疗时要注意什么问题 / 63

患神经官能症患者怎样用药物治疗便秘 / 65

因精神压力而导致的便秘应如何治疗 / 65

儿童便秘应采取哪些治疗措施 / 66

用番泻叶治疗便秘要注意什么 / 67

番泻叶的主要成分是什么 / 67

番泻叶的药理作用是什么 / 67

哪些人宜用或不宜用番泻叶 / 68

怎样用药浴来治疗便秘症 / 68

什么是药浴疗法 / 68

药浴疗法的功效是什么 / 68

治疗便秘症的药浴方有哪些 / 69

可供参考治疗便秘的各种药物 / 70

国家非处方药品中的缓泻西药都有哪些 / 70

治疗便秘的常用中成药有哪些 / 71

有治疗便秘功效的中草药有哪些 / 72

可供参考的中医验方、偏方 / 74

治疗便秘的一些常用物理疗法 / 77

治疗便秘症的揉腹法怎样做 / 77

揉腹的作用是什么 / 77

揉腹法怎样操作 / 78

怎样用针灸治疗不同类型的便秘症 / 78

针灸的作用是什么 / 78



- 怎样辨证论治 / 78
- 怎样用耳针疗法来治疗便秘 / 80
 - 耳针的作用是什么 / 80
 - 怎样施行耳针疗法 / 80
- 怎样用艾灸疗法治疗便秘症 / 80
 - 艾灸法分哪几类 / 80
 - 艾炷灸怎样做 / 81
 - 什么是艾绒灸和药条灸 / 81
 - 其他灸法有哪些 / 81
 - 艾灸的穴位与时间 / 81
- 怎样用磁穴疗法治便秘症 / 82
 - 磁穴疗法的功能是什么 / 82
 - 怎样实施磁穴疗法 / 82
- 怎样用刮痧疗法治便秘症 / 82
 - 什么是刮痧疗法 / 82
 - 刮痧疗法的功能是什么 / 83
 - 怎样实施刮痧疗法 / 83
- 怎样用拔罐疗法治疗便秘症 / 83
 - 什么是拔罐疗法 / 83
 - 拔罐的器具与方法有哪些 / 84
 - 可选择的穴位和留罐时间 / 84
- 怎样用按摩来治疗慢性便秘症 / 84
 - 按摩对慢性便秘症有何功效 / 84
 - 怎样自我按摩 / 84
 - 顺时针按摩法怎样做 / 85
 - 点穴按摩法怎样做 / 86





能快速产生便意的按摩怎样做 / 86

怎样做足反射区按摩 / 87

肥胖型便秘症患者如何进行按摩 / 88

便秘症伴有腹胀时应如何做按摩 / 88

便秘症伴有腹痛时应如何按摩 / 88

高血压患者发生便秘时应如何按摩 / 89

预防便秘 / 90

哪些不良生活习惯易导致便秘症的发生 / 90

预防便秘平时要注意哪些问题 / 91

生活中养成哪些习惯可预防便秘 / 91

便秘患者生活中哪些问题必须克服 / 92

便秘症患者为什么要注意排便姿势 / 93

为什么说便秘症患者要避免过度疲劳 / 93

为什么应养成吃早餐的习惯 / 94

长期吃松软易消化的食物为什么易引起便秘症 / 94

饭后立即吃水果为什么易导致便秘症 / 95

旅行中发生便秘怎么办 / 95

常听音乐有益于治疗便秘有什么道理 / 96

“早盐”与“晚蜜”哪种方法更能预防便秘 / 97

什么样的饮水方式更有益于缓解便秘 / 98

长期服排毒养颜的药物是怎样导致便秘症的 / 98

经常吃零食为什么会加重便秘 / 99

吃油腻食物后喝茶水为什么会导致便秘 / 100

经常喝浓茶对便秘有什么影响 / 100

常喝咖啡为什么可预防便秘 / 100



- 经常热水洗脚为什么可预防便秘 / 101
- 孕妇预防便秘症要注意哪些问题 / 102
- 产褥期妇女预防便秘症要做到哪些 / 103
- 预防小儿便秘家长要做到哪些 / 104
- 青少年人群如何预防便秘 / 105
- 老年人群怎样预防便秘 / 105
- 患更年期综合征者怎样预防便秘症 / 106
- 痔疮和肛裂患者怎样预防便秘症 / 107
- 脑卒中患者预防便秘应做到哪些 / 108
- 急性心肌梗死患者怎样预防便秘 / 109
- 糖尿病患者怎样预防便秘症 / 110

便秘症患者的日常养护与健身 / 111

- 日常生活中对便秘患者应提供哪些帮助 / 111
- 家庭对便秘症患者的应急处理方法有哪些 / 111
- 在药物不奏效的情况下如何帮助患者排便 / 112
- 怎样帮助便秘症患者产生便意 / 113
- 对老年便秘症患者如何进行心理疏导 / 113
- 运动与便秘症有何关系 / 114
- 患者应选择什么样的运动方式 / 115
- 预防便秘症的腹肌运动操怎样做 / 115
- 便秘症患者如何做腹肌运动 / 117
- 慢走对便秘症患者有什么益处 / 117
- 跑步对便秘症患者有什么益处 / 118
- 哪些便秘症患者适宜做倒立运动 / 119
- 便秘症患者经常跳绳有什么好处 / 119





- 怎样做预防便秘的体操 / 120
- 腹肌保健操怎样做 / 121
- 习惯性便秘症患者怎样做保健体操 / 122
- 老年便秘者促进排便的运动操怎样做 / 122
- 适宜便秘者的肛门运动怎样做 / 123
- 哪类太极拳有防治便秘的作用 / 123
- 怎样做瑜伽功可治疗便秘 / 124
- 怎样做转腹运动有治疗便秘功效 / 125
- 通便保健简易功怎样做 / 126
- 老年性便秘症患者如何用手穴来保健 / 126



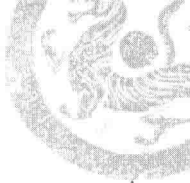
便秘症患者的饮食调养 129

- 适宜便秘症患者调养的日常饮食 / 131
- 各类便秘患者的饮食要把握什么原则 / 131
- 便秘患者宜吃哪些食物 / 132
- 适合便秘患者的一日三餐调养食谱 / 139
- 各种食谱 / 139
- 各种粥谱 / 153
- 各种菜谱 / 161
- 各种汤羹谱 / 186
- 各种茶饮 / 200
- 营养药膳谱 / 209
- 常用小验方 / 233



认识便秘症

如果因为某些原因，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。



了解便秘

从食物入口到排便是怎样一个过程

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,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。

哪些排便情况属正常

一个人平均每2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为排便周期。但每个人的排便周期不尽相同,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。

排便出现哪些现象就可算是便秘

如果因为某些原因,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。伴有内急后重者,此时也易将便秘误诊为“腹泻”,所以应注意区别。

大便干结就是便秘吗

一般来说,便秘症患者大便常常会干结,排便出现困难。但是也有少数人几天不解大便,大便并不干结,但排便十分