

健康之路丛书

JIAN KANG ZHI LU CONG SHU

苏冠群 主编



便秘

诊疗与护理

便秘的危害说小也小，说大也大
秘秘无处不在
往往会使人视而不见
便秘轻症无碍，
往往会令人放松警惕
便秘是多病之源，多病之果
万万不可轻视
翻开此书，方能了解**便**秘
读完此书，即可克服便秘



内蒙古科学技术出版社
中国家庭健康工程推荐

JKZL

便秘诊疗与护理

主 编 苏冠群

副主编 李秀兰

编 著 张 弘

李利宁

白 洁

陈明轩

菅 波

栗国评

许 倩

赵静芳

裴欣茹

江百年



该书荣获“中国家庭健康工程”
优秀图书推荐奖

内蒙古科学技术出版社

便秘诊疗与护理

苏冠群 主编

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

经 销/全国各地新华书店

邮 编/024000

排 版/中山书店电脑中心

责任编辑/东 昌

印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司

开 本/850×1168 1/32

印 张/6.5

字 数/120千

印 数/5001-9000册

版 次/2002年10月第1版

印 次/2002年10月第2次印刷

ISBN 7-5380-1030-0/R·251 定价:12.00元



三字导读

人于世	食为天	吃五谷	废渣宣
便通畅	身体健	患便秘	害无边
器质性	肠道变	功能性	规律乱
突发性	赶快看	转慢性	成祸患
易衰老	食欲减	毒素积	恐癌变
原有病	用力便	血管破	更危险
防为主	食为先	勿精细	粗米面
瓜果菜	好习惯	多运动	保康健
便秘临	莫拖延	对症治	到医院
巧用药	标本兼	讲科学	寿延年





目 录

■ 认识人体消化系统

- 消化道1
- 消化腺3
- 结肠与直肠4
- 特殊人群消化道的差异17

■ 食物的精华变成养分

- 食物的消化20
- 食物的吸收22

■ 食物的残渣变成粪便

- 大肠内的菌群和气体26
- 大肠的分泌27
- 大肠的运动28
- 粪便的排出31

■ 便秘是一种病

- 正常粪便的组成35
- 便秘是一种不正常的排泄过程36
- 便秘多种多样37
- 中医对便秘的认识43

■ 便秘的危害不可忽视

- 便秘的症状47
- 便秘的危害48

■ 形成便秘的来龙去脉

- 排便动力不足可形成便秘58
- 各种相关疾病可导致便秘59
- 某些特殊人群易患便秘65
- 某些药物可引发便秘70
- 不良饮食习惯可引发便秘71
- 其他不良因素73



便秘诊疗与护理



■ 便秘的检查诊断方法

- 病史的掌握77
- 常规检查78
- 直肠指诊检查82
- 内窥镜检查84
- X线检查85
- 肛管直肠压力测定87
- 中医对各种便秘的辨证方法87
- 根据伴随症状判断相关疾病91
- 不同疾病引发的便秘特点96

■ 便秘的预防措施

- 饮食预防102
- 运动预防113
- 脚浴121
- 功法预防122

■ 便秘的治疗方法

- 治疗总体原则126
- 饮食疗法127
- 健身疗法128

●药物疗法·····	131
●中草药、中成药治疗·····	135
●针灸疗法·····	141
●刮痧疗法·····	147
●推拿按摩疗法·····	148
●偏方疗法·····	149

■ 便秘患者的保养

●自我引发便秘·····	151
●特殊人群的保养·····	153
●相关疾病患者发生便秘的保养·····	157
●保养要从每天清晨开始·····	165

■ 释疑网站

●便秘与职业有关吗?·····	168
●便秘对人体有什么影响?·····	169
●为什么女性便秘多于男性?·····	170
●中医治疗便秘有哪些优势和长处?·····	170
●患了便秘怎么办?·····	171
●利用内窥镜检查有无适应症?·····	172
●单纯性肥胖病人便秘如何得到最佳治 疗?·····	172



便秘诊疗与护理



- 必要时,泻药如何使用?173
- 患痉挛性便秘后应注意什么?174
- 患症状性便秘后怎么办?176
- 治疗便秘的最后招数是什么?177
- 灌肠时应注意什么?178
- 如何避免造成习惯性用药?179
- 如何安排便秘病人按时排便?179
- 急性心肌梗塞出现便秘怎么办?180
- 急性中风病人出现便秘怎么办?181
- 高血压病人出现便秘怎么办?181
- 急性胆囊炎病人出现便秘怎么办? ...182
- 胆囊炎胆石症病人出现便秘怎么办?...183
- 便秘病人能常服牛黄解毒片通便吗?...183

■ 最新医疗资讯

- 不宜提倡洗肠185
- 便秘自测187
- 便秘类型判断法189
- 改善便秘饮食要诀191
- 用食盐治疗便秘191
- 维他命治疗便秘192
- 喝牛奶治便秘192
- 常动利胶囊193
- 脑白金194

■ 病友谈病

- “电脑”教我治便秘195
- 喝茶也能治便秘196



便秘诊疗与护理



认识人体消化系统

消化系统是人体重要组成部分,在我们了解有关便秘的防治知识和保养方法之前,很有必要简要认识一下人体的消化系统。

人体消化系统由消化道和消化腺两大部分组成。

■ 消化道

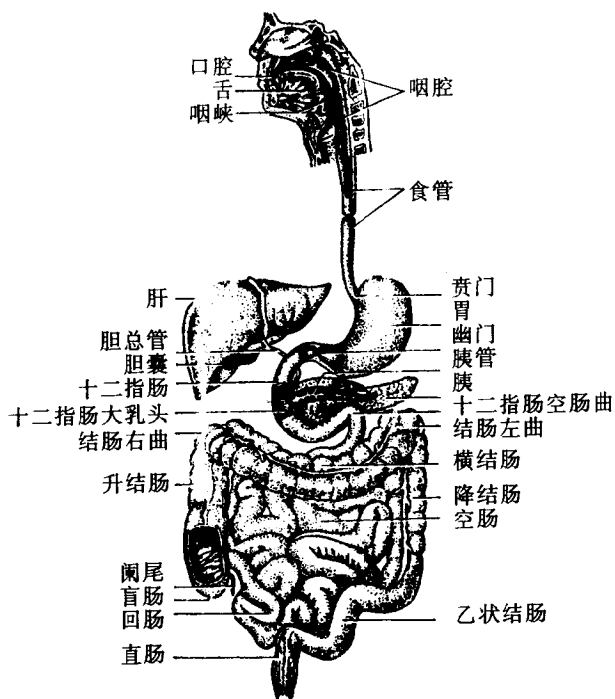
人体消化道包括口腔、咽、食管、胃、小肠(包括十二指肠、空肠、回肠)和大肠(包括盲肠、阑尾、结肠、直肠)。在临床上,常把消化道分为上消化道和下消化道。

上、下消化道的区分是人为的,它是根据Treitz韧带的位置不同而分的。位于韧带以上的消化管道称为上消化道,韧带以下的消化管道称为下消化道。

上消化道由口腔、咽、食管、胃、十二指肠组成。

口腔:由口唇、颊、腭、牙、舌组成。

咽:是呼吸道和消化道的共同通道,咽依据与鼻腔、口腔和喉等的通路,可分为鼻咽部、口咽部、喉咽部三部。咽的主要功能是完成吞咽这一复杂的反射动作。



消化系模全图



食管:食管是一长条形的肌性管道,全长约25~30厘米。食管有三个狭窄部,这三个狭窄部易滞留异物,也是食管癌的好发部位。食管

便秘诊疗与护理



的主要功能是运送食物入胃,其次有防止呼吸时空气进入食管,以及阻止胃内容物逆流入食管的作用。

胃:分胃贲门、胃底、胃体和胃窦四部分,胃的总容量约1000~3000毫升。

胃的主要功能是容纳和消化食物。由食管进入胃内的食团,经胃内机械性消化和化学性消化后形成食糜,食糜借助胃的运动逐次被排入十二指肠。

十二指肠:为小肠的起始段。长度相当于本人十二个手指的指幅(约25~30厘米),因此而得名。十二指肠呈C型弯曲,包绕胰头,可分为上部、降部、下部和升部四部分。

下消化道由空肠、回肠和大肠组成。

空肠、回肠:空肠起自十二指肠空肠曲,下连回肠,回肠连接盲肠。空肠、回肠无明显界限,空肠的长度占全长的2/5,回肠占3/5,两者均属小肠。空肠、回肠的主要功能是消化和吸收食物。

大肠:大肠为消化道的下段,包括盲肠、阑尾、结肠和直肠四部分。成人大肠全长1.5米,起自回肠,全程形似方框,围绕在空肠、回肠的周围。大肠的主要功能是进一步吸收水分和电解质,形成、贮存和排泄粪便。

肛管是消化道的末端,在直肠之下,其外口为肛门。

■ 消化腺

消化腺包括口腔腺、肝、胰腺以及消化管壁上的许多小腺体,其主要功能是分泌消化液。

口腔腺:口腔受到食物的刺激后,口腔内腺体即分泌唾液,嚼

碎后的食物与唾液搅和,借唾液的滑润作用通过食道管,唾液中的淀粉酶,能部分分解碳水化合物。

胃腺:胃壁粘膜中含大量腺体,可以分泌胃液,胃液呈酸性,其主要成分有盐酸、钠、钾的氯化物、消化酶、粘蛋白等,胃液的作用很多,其主要作用是消化食物、杀灭食物中的细菌、保护胃粘膜以及润滑食物,使食物在胃内易于通过。

肠腺:其主要功能是分泌粘液、刺激胰消化酶和胆汁的分泌,为蛋白质的重要消化场所。

人体在整个生命活动中,必须从外界摄取营养物质作为生命活动能量的来源,满足人体发育、生长、生殖、组织修补等一系列新陈代谢活动的需要。人体消化系统各器官协调合作,把从外界摄取的食物进行物理性、化学性的消化,吸收其营养物质,并将食物残渣排出体外,它是保证人体新陈代谢正常进行的一个重要系统。

■ 结肠与直肠

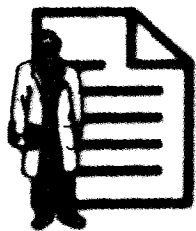
因为人体消化系统中,与便秘关系最紧密的就是结肠和直肠,因此,下面将重点介绍。

1 结肠

结肠包括盲肠、升结肠、横结肠、降结肠和乙状结肠,长约130cm,约为小肠的四分之一。结肠比小肠短而粗。

(1)结肠的构造

盲肠:位于右髂凹,上界以结肠瓣为界,下端是盲端。盲肠是结肠的起始端,也是结肠壁最薄,位置最表浅的部分,长约6.25cm,宽



便秘诊疗与护理



7.5cm。

盲肠的内后方与回肠末端相结合,其顶端内侧有阑尾。在回肠进盲肠壁入口处有回盲瓣,回盲瓣由上下两个唇状皱襞组成。瓣两端与回肠和盲肠的环状括约肌所形成的系膜相连接,这些环形肌进入上下两瓣中,使回盲瓣具有括约肌功能,可防止大肠内容物反流进小肠,也可控制食糜不致过快地进入大肠,使食物在小肠内得以充分的消化和吸收。

升结肠:下端接盲肠,上缘在肝下与横结肠相连,长12~20cm。

横结肠:是结肠最长最活动部分,长40~50cm。横结肠上方是胃,下方是小肠。横结肠活动度较大,有时可降至盆腔。

降结肠:上自脾曲与横结肠相接,下在髂嵴水平与乙状结肠相连,长20cm。

乙状结肠:在盆腔内,位于降结肠和直肠之间,上段较短,称为髂结肠,下段较长,称为盆结肠,长度差异较大,为20~70cm;肠管呈“乙”字形弯曲而得名。

(2)结肠的血液循环

结肠的血液供应主要来自肠系膜上动脉和肠系膜下动脉。右半结肠的动脉由肠系膜上动脉而来,有结肠中动脉、结肠右动脉、回结肠动脉。左半结肠的动脉由肠系膜下动脉而来,有结肠左动脉和乙状结肠动脉。供应结肠血液的各动脉之间在结肠内缘相互吻合,形成一动脉弓,此弓即结肠边缘动脉。边缘动脉再发分支,从分支又分出长支和短支,于肠管垂直方向进入肠壁。

结肠的静脉属门静脉系统,分布在右半结肠的静脉有结肠中静脉、乙状结肠静脉和直肠静脉共同汇入肠系膜下静脉,与肠系膜下动脉并行,经胰腺右方入脾静脉,最后流入门静脉。

(3)结肠的淋巴组织

结肠的淋巴由以下部分组成:

壁内淋巴: 大肠的淋巴管存在于固有膜深层或粘膜肌层附近, 肠壁内小淋巴管将淋巴液汇流入结肠上淋巴结。

结肠上淋巴结: 收集结肠上淋巴结的淋巴液, 位于边缘动脉和肠壁之间, 是结肠癌转移的第1站。

中间淋巴结: 因位于右、回结肠动脉的周围, 沿各结肠动脉分支排列, 亦称右回结肠淋巴结。该淋巴结的淋巴液汇入各主结肠淋巴结。

主结肠淋巴结: 位于各结肠动脉的根部和肠系膜上、下动脉根部。肠壁的淋巴经过上述淋巴结群引流, 右半结肠的大部分淋巴汇集于肠系膜上淋巴结; 左半结肠的淋巴汇集于肠系膜下淋巴结。肠系膜上、下淋巴结与腹腔淋巴结的输出管共同组成肠干, 汇入乳糜池。即肠壁淋巴管→结肠上淋巴结→结肠旁淋巴结→中间结肠淋巴结→主结肠淋巴结→肠系膜上下淋巴结→肠干→乳糜池, 但有一部分结肠淋巴管汇入腰淋巴结而入腰干。同级淋巴结之间和不同级淋巴结之间均可存在直接通路, 所以结肠癌病人有时可发生跳跃转移或逆向播散等。

(4) 结肠的神经

结肠由肠系膜上、下神经丛支配, 该丛分别盘绕着肠系膜上、下血管, 它们所含的交感神经纤维来自腰交感神经节, 分布于全部结肠。迷走神经纤维仅分布于结肠脾曲以上的结肠, 降结肠和乙状结肠由骶2、4脊髓节的副交感神经分布。

支配结肠的交感和副交感神经属植物神经系统, 由于植物神经系统的功能主要是支配血管的活动, 控制内脏平滑肌的舒缩以及



便秘诊疗与护理



腺体的活动,又称为内脏神经。交感神经的作用是使腹腔内脏血管收缩,同时又抑制胃肠道平滑肌和腺体分泌;相反,副交感神经的作用则兴奋胃肠道平滑肌活动和腺体分泌。结肠受交感神经和副交感神经双重支配,在中枢神经系统的控制、调节下,两类神经相互作用,相互对抗,又经常处于相对协调中。

(5)结肠的功能

结肠的主要功能是吸收水分和电解质,形成、贮存和排泄粪便。

水和钠的吸收主要在右半结肠,而降结肠和乙状结肠也吸收一些水分,但主要为贮存和排泄粪便。因此,若不及时排便,粪便在结肠内停留时间过久,粪便中的水分会被吸收,粪便变干变硬,引起排便困难。

此外,结肠有分泌钾离子的功能,因而粪便中的钾离子浓度较小肠内容物中的钾离子浓度为高。

2 直肠

直肠是大肠的末端,上端平第3骶骨上缘平面,与乙状结肠相连,向下沿骶尾骨屈曲,穿过盆底终于齿线,与肛管连接,长12~15cm。

(1)直肠的构造

直肠与乙状结肠连接处最窄,向下扩大成直肠壶腹,是大肠最阔部分,下端又变狭窄,形成两头狭小,中间宽阔。

直肠壁肌层由上到下逐渐增厚,接近肛管时尤为显著。直肠壁分为4层,最内一层称为粘膜层,是肠腔壁,其深面为粘膜下层,直肠壁最外一层称为浆膜层,粘膜下层和浆膜层之间为直肠肌层。直肠的肌肉层是直肠壁的最厚部分,分为环肌和纵肌两层,环