

2

健康帮办丛书

弄坏了
肚子

NHLDZ!

怎么办? ZMB



须田 都三男 编
まつながあき 绘
李英华 译



天津科学技术出版社

健康帮办丛书

②



弄坏了肚子怎么办?

江苏工业学院图书馆
藏书章

须田 都三男 编

まつながあき 绘

李英华 译



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

弄坏了肚子怎么办? / (日) 须田都三男著; 李英华译.
天津: 天津科学技术出版社, 2003. 1
(健康帮办丛书)
ISBN 7-5308-3352-9

I. 弄… II. ①须…②李… III. 胃肠病—诊疗—
基本知识 IV. R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 079085 号
著作权合同登记号: 图字 02-2001-52 号
Text by Tomio Suda
Illustrations by Aki Matsunaga
Copyright © 1999 by Poplar Publishing Co., Ltd.
First published in Japan in 1999 under the title "Genkina
Onaka de Genkina Karada 2. Onaka wo Kowashita! Doushitara
Iino?" by Poplar Publishing Co., Ltd.
Simplified Chinese translation rights directly arranged
with Poplar Publishing Co., Ltd

责任编辑: 武春莉 王 楨
版式设计: 雒桂芬 周令丽
责任印制: 张军利 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津新华印刷三厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 4 字数 80 000

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000

定价: 8.00 元

序 言

在我遥远的记忆中，大概是小学三年级的时候，总是有同一情景出现。

腹泻和高热持续一周以上，我很虚弱，接着出现了混血的腹泻(血便)。在枕边看护我的母亲非常担心，虽是夜间，但还是去请了附近的医生出诊。

不知为什么至今仍常常回忆起那位医生在我家诊病的情况。所开的药是粉末状的，很苦，很难喝，但喝了凉茶后，却感觉很甜。

躺在被窝里，听到家人们在一起吃饭时的声音，我就祈愿着早些康复，能加入到他们中去。

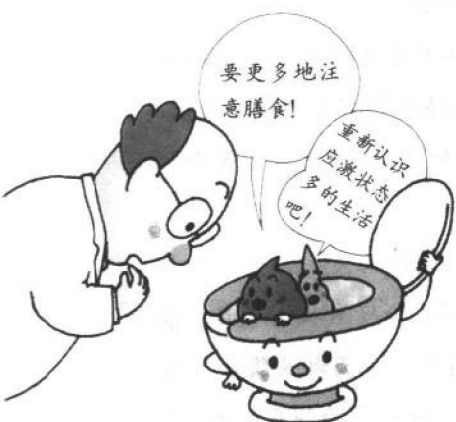
经过数周我才痊愈，痊愈意味着康复离床，大家高兴地祝贺我等等……这些已成为令人怀念的有些苦涩的经历。

得病的原因没有记住，但病名却记得是“大肠卡答尔”，现在称为急性肠炎。

后来，我成了医生。至今未得过什么大病，但仍然易患腹泻，过食、过饮、过劳、睡眠不足和应激状态等时，很快就发生腹泻，造成昨天还大便通畅，今天却又腹泻的情况。长年与腹泻相伴，好像是想断也断不开的朋友似的。虽不想与腹泻为伴，但一不留神就腹泻。腹泻发生在我身上时，好像也在劝告我，要注意身体啊。

现在根据通便情况，就能了解自己的身体状况。腹泻的同时就反复提醒自己，要多注意饮食，不要过饮，减少紧张等……重新开始认识生活吧。

即便是健康的人，半数以上也会反复发生腹泻和便秘。腹泻和便秘虽是疾病的症状，但也是患病前身体状况不良的信号，也像在警告自己要从小重新认识生活！为了达到预防疾病的目的，需要详细了解、正确对待腹泻和便秘。如果想有个健康的身体，大便通畅且拥有健康的肠胃是很重要的。



本书的使用方法

1 每一个标题的内容都用文字和图表加以说明，不论从哪儿打开书，都可以开始阅读。

2 对书中其他标题的引用，该标题的序号用数字表示。例：从同册书中引用——35；从其他册书中引用——第一册的35。

3 通过目录可立即查出想了解的词语、标题项，其他册的目录在本册书后。

4 请从您想了解的标题、想读的页数开始阅读下去。



目 录

第一章 不论是谁都可能罹患的腹泻和便秘 /1

- ① 男性多患腹泻，女性多患便秘 /2
- ② 什么是腹泻和便秘 /4
- ③ 腹泻居世界七大感染病之首 /6

第二章 对腹泻的观察和对策

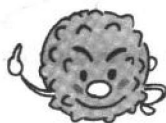
——应该注意什么呢?/9

- ④ 腹泻的诊察——①腹泻的问诊 /10
- ⑤ 腹泻的诊察——②查找原因的问诊 /12
- ⑥ 腹泻的诊察——③腹泻以外的症状 /14
- ⑦ 形成腹泻的原因 /16
- ⑧ 对身体重要的水 /18
- ⑨ 对身体重要的盐分 /20
- ⑩ 脱水症——①所谓的脱水症究竟是什么?/22
- ⑪ 脱水症——②有什么症状?/24
- ⑫ 脱水症——③程度和生命征象 /26
- ⑬ 脱水症——④治疗方法 /28
- ⑭ 脱水症——⑤治疗用饮料 /30
- ⑮ 脱水症——⑥能简单制作的经口补液 /32
- ⑯ 脱水症——⑦对重症要滴注 /34
- ⑰ 腹泻患者的食物和饮料 /36



第三章 各种各样的急性腹泻 /39

- ⑱ 急性腹泻的原因 /40
- ⑲ 病毒性胃肠炎——①是什么样的病?/42
- ⑳ 病毒性胃肠炎——②成为原因的病毒 /44
- ㉑ 病毒性胃肠炎——③胃肠炎的比较 /46
- ㉒ 病毒性胃肠炎——④最常见的轮状病毒 /48
- ㉓ 病毒性胃肠炎——⑤发生数和死亡数 /50
- ㉔ 病毒性胃肠炎——⑥“热伤风”的腺病毒 /52



25 病毒性胃肠炎——①流行的小型球形病毒 /54

26 中毒——①相当多见的疾病 /56

27 中毒——②诊断和急救 /58

28 中毒——③毒物所致的食物中毒 /60

29 中毒——④引起腹泻的毒物 /62

30 中毒——⑤香烟误吞事故 /64

31 变(态反)应性胃肠炎——①是什么样的病? /66

32 变应性胃肠炎——②诊断、预防、治疗 /68



第四章 慢性腹泻的原因和对策 /71

33 引起慢性腹泻的疾病 /72

34 过敏性肠综合征——①是什么样的病? /74

35 过敏性肠综合征——②症状和病型 /76

36 过敏性肠综合征——③治疗方法 /78

37 溃疡性大肠炎和节段性回肠炎(克隆病)/80

38 一喝牛乳就腹泻——牛乳不耐(受)症 /82

第五章 便秘的原因和对策 /85

39 什么是便秘 /86

40 便秘的原因在大肠 /88

41 一过性便秘和反复性便秘 /90

42 应激状态便秘——痉挛性便秘 /92

43 大肠形态异常所致的便秘 /94

44 由于便秘而易发的症状和疾病 /96

45 怎样预防、治疗便秘 /98

46 大便通泻药物——泻药 /100



第六章 怎样以健康的肠胃使大便通畅 /103

47 大便通畅的五个条件 /104

48 怎样做才能使大便通畅呢? /106

49 通畅的大便来自充分的食物纤维 /108

50 怎样增加肠内有益菌 /110

结束语 /112

第一章

不论是谁都可能罹患的
腹泻和便秘





1 男性多患腹泻，女性多患便秘

不论是谁，都有腹泻和便秘的经历吧。

但容易患腹泻的人或是容易患便秘的人，也还是基本正常的人。因为通便(大便的排出方式)是各种各样的。

腹泻和便秘虽是疾病的症状，但多半是患病前身体状态不良的信号。健康的人也常有腹泻和便秘反复发生。在第一册的25中说过，儿童常会便秘。那么大人怎么样呢？

弘前大学的佐佐木大辅先生曾于1996年9月20日在《日医消息》中报告了健康成人的通便调查结果。

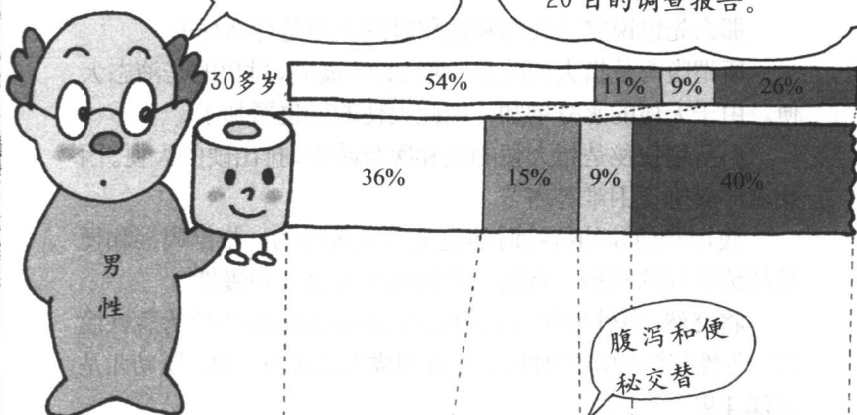
该报告指出，不论男性还是女性，通便正常者只占总数的约40%。并且，男性多患腹泻，女性多患便秘。男女各有36%易患腹泻和便秘，男女均有9%有腹泻和便秘交替出现的交替性通便异常。特别是30~40岁时，常患腹泻和便秘，男女通便都正常的只有26%。据说，如今男性有54%患腹泻，女性有43%患便秘。

就这样，许多人平时就经历着腹泻和便秘。即便同样是腹泻，也必须分清这个腹泻是疾病的症状，那个腹泻是身体状况不良等。

《健康成人的通便调查》

男性
腹泻多。

这是弘前大学的佐佐木
大辅先生于1996年9月
20日的调查报告。

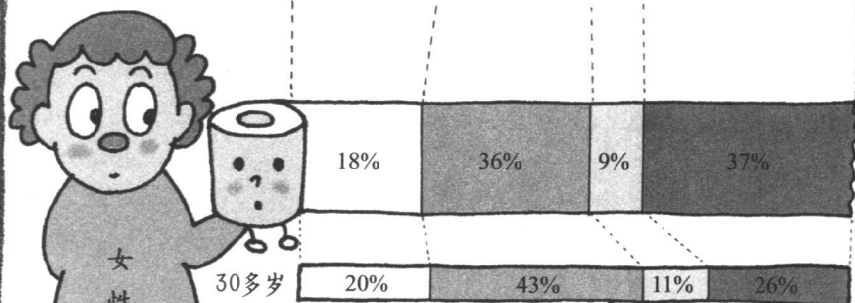


腹泻和便秘交替

腹泻

便秘

正常



女性便秘多。

是对20~69岁
的男性3 010名、女
性6 905名，共9 915
个人的调查。



2 什么是腹泻和便秘

如果说半数以上的人患有腹泻和便秘，你可能会很吃惊吧。不论怎样，腹泻和便秘是各式各样的。

那么先说说究竟腹泻和便秘时的大便是什么样的。

所谓腹泻是指大便的水分增加，不凝固，排出的是液态大便。由于大便的水分增加，因此大便的量也增加了。

而所谓便秘是指大便的量和次数减少，排出硬的大便。因此就伴有排便困难等痛苦。

腹泻和便秘的持续时间也是各式各样的。根据腹泻和便秘持续时间的长短，将腹泻和便秘分为急性和慢性。

将突然、急性发作，在较短时间内痊愈的腹泻称为急性腹泻。急性腹泻的持续时间，儿童和成人是不满3周，婴幼儿是不满4周。

另外，平时不发生便秘，现在却发生了，将不满1个月恢复到正常通便的便秘称为急性便秘。

即便开始时是急性腹泻或急性便秘，但有时通便异常的时间会拖长，这种情况称为慢性腹泻或慢性便秘。

《腹泻和便秘》

所谓腹泻

是大便的水分增加，不凝固，排出液体大便。由于大便的水分增加，所以大便的量也增加了！

所谓急性腹泻是急性发作、经3~4周痊愈的腹泻。拖的时间再长些就是慢性腹泻了。

所谓便秘

是指大便的次数和量减少而不能很好地排出。

所谓急性便秘是不满1个月即恢复到正常的便秘，如果拖长就是慢性便秘。



③ 腹泻居世界七大感染病之首

急性腹泻是如何造成的呢?我们将细菌和病毒等病原体进入体内所致的疾病称为感染病。在急性腹泻中,多见的是由感染病所致的腹泻。

在感染病中,腹泻出奇地多,绝对占世界第一位。比排在世界第二位的疟疾多出大约10倍。

患腹泻的人数,一年内甚至达到过40亿人,其中有312万人因腹泻而死亡,并且死亡者多是儿童。这些人几乎都是由腹泻引起脱水症而死亡的。

如今在东南亚、印度、非洲,有许多婴幼儿、儿童患腹泻引起脱水症而死亡。

在日本,由细菌和病毒感染所致的急性腹泻,是从婴幼儿至成人,不论谁都可能罹患的非常多见的疾病。特别是多见于儿童,会引起脱水症,有时发展成为重症。

然而,对急性腹泻,如能掌握正确的知识,准确地进行预防和治疗,就绝不是可怕的疾病。感染病所致的腹泻是既能预防,也容易治疗的病。即便患上急性腹泻,如能正确认识,早期正确治疗,就能早期治愈。

那么,对于急性腹泻和脱水症,就详细说一说吧。

《世界七大感染病》

病 名	患病人数 (万人)	死亡数 (万人)
第一位 腹 泻	400 200	321
第二位 疟 疾	30 000~50 000	210
第三位 肺炎等急性呼吸 道感染病	39 475	442
第四位 淋 病	6 200	
第五位 沙 眼	2 054	
第六位 梅 毒(性感染病)	1 200	
第七位 结 核	889	307



第二章

对腹泻的观察和对策 ——应该注意什么呢？

