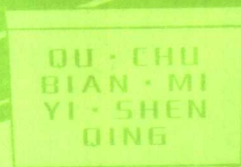


祛除便秘 身轻



QU CHU
BIAN MI
YI SHEN QING

——· 编 著 史仁杰 ·——



中国医药科技出版社

祛除便秘一身轻

编 著 \ 史仁杰

副主编 \ 李 梅 徐 静

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书以较通俗的语言,系统介绍了便秘及其有关基础知识、便秘的病因、症状、检查、诊断、分类、治疗、预防、保健知识。

本书的显著特点是:结合了笔者长期从事便秘防治的临床经验,并吸收了国内外有关便秘治疗与预防保健的最新成果,资料丰富,理论结合临床,通俗性与科学性相结合,语言通俗易懂。既适合广大便秘患者和一般读者求医问药、保健的需要,也可以作为肛肠专业医护人员、医学院校师生临床和教学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

祛除便秘一身轻/史仁杰主编. —北京:中国医药科技出版社, 2003.7

ISBN 7-5067-2799-9

I. 祛… II. 史… III. 便秘-诊疗

IV. R574.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 055366 号

*

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

北京友谊印刷有限公司 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 850×1168mm 1/32 印张 6
字数 143 千字 印数 1—4000

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

定价: 12.00 元

本社图书如存在印装质量问题, 请与本社联系调换 (电话: 62244206)

前 言

便秘作为一种常见病，其在人群中的患病率约为3.68%，老年人的患病率可达10.9%~20.3%。随着生活水平的提高和饮食的精细化，便秘发病率近年来有逐年上升的趋势。

便秘是非常痛苦的感受，尤其对长期便秘者更是巨大的精神折磨。长期便秘还会导致其他疾病如大肠癌与高血压、影响美容等。

笔者在长期的便秘诊治工作体会到，患者自身的配合和具有一定的相关知识，对便秘的治疗和预后关系极大。很多初起与病情较轻的便秘患者只要通过自我饮食与生活习惯等方面的调摄就可使排便通畅，而随便服用通便药的结果则是使排便困难慢性化与难治化，尤其是一些标称为“排毒”、“养颜”的药物如长期服用“药害”无穷。因此让患者知道防治便秘的相关知识对于医患双方都十分重要。为此笔者萌生了写作本书的想法。

本书力求以通俗的语言，采用问答的形式，较系统地介绍了排便的生理、粪便的形成，便秘的原因、便秘的检查和诊断、便秘的治疗、便秘的自我调护等知识。之所以采用问答的形式，是考虑到问答形式便于读者阅读、查找，同时许多专业书中不便阐述、而患者又想知道的问题也可以通过问答得到较全面的阐述。

在编著本书时，广泛吸收了有关便秘治疗与预防保健的研究成果及最近进展，期望给读者以较全面且新的知识。同时本书结合了笔者长期从事便秘防治的临床经验，

有许多问题其实就是平时患者问我的问题，但这些问题的现成答案在书本上几乎找不到。为便于患者理解，在语言力求通俗、简洁，并使用了相当多的插图，弥补了专业书重治疗、轻预防保健、贴近患者作指导的内容较少，通俗性不够；通俗性著作重介绍单方、偏方或偏法，轻必要理论介绍、内容较陈旧、专科性与指导性及系统性差、基本没有插图等不足，力求做到专业性与通俗性相兼顾。本书虽然以便秘患者为主要对象，但由于书中的内容丰富，资料较新、较全面，又与临床密切相关，对肛肠专业医护人员及医学院校师生也有较大的参考意义。

由于水平有限，书中错误在所难免，恳请读者批评、指正！

另外，还要特别感谢李啸先生给予的帮助。

编 者

目 录

第一章 概述与基础知识

- 什么是便秘? / 1
- 便秘的发病率有多高? / 1
- 大肠的构造是什么样的? / 2
- 大肠有什么吸收机能? / 4
- 大肠有什么分泌功能? / 4
- 胃肠道激素对结肠分泌有什么影响? / 5
- 大肠每日能吸收多少水分? 水分是如何被吸收的? / 6
- 结肠是如何运动的? / 6
- 为什么说粪便的形成是一个十分复杂的生理运动过程? / 7
- 排便过程是怎样完成的? / 9
- 为什么大肠内的细菌很多? 大肠内的细菌有什么作用? / 10
- 粪便是由什么组成的? / 11
- 屁是什么东西? / 12
- 什么是直肠? / 13
- 直肠在腹腔内吗? 其周围有哪些组织器官? / 13
- 什么是肛管? 肛管有多长? 什么是齿线? / 14
- 什么是肛窦? 什么是肛门腺? 有什么重要意义? / 15
- 肛管周围有什么结构? / 15
- 肛门直肠周围有哪些肌肉? 有什么作用? / 15
- 什么是肛管直肠环? / 16

第二章 病因和发病机理

- 便秘的病因有哪些? / 17

便秘的发生与哪些因素有关？	／ 20
便秘与哪些胃肠道激素有关？	／ 20
饮食不当会造成便秘吗？	／ 21
吃辣椒等辛辣食物会导致便秘吗？	／ 21
便秘与情绪有关吗？	／ 22
为什么有的肛肠手术后会产生感觉性便秘？	／ 22
做了人工肛门，但为什么仍会有排便困难？	／ 23
哪种类型体质者易患便秘？	／ 23
为什么便秘患者女性多于男性？	／ 24
为什么孕妇易患便秘？	／ 24
为什么妇女产后易患便秘？	／ 25
老年人为何易患便秘？	／ 25
小儿便秘的常见原因是什么？	／ 26
大便不干为什么仍会有排便困难？	／ 27
为什么过去大便正常，最近经常便秘？	／ 28
什么是肛门狭窄？为什么肛门狭窄会导致排便困难？	／ 28
便秘对衰老有什么影响？	／ 28
便秘对皮肤有什么影响？	／ 28
便秘会影响性欲吗？	／ 29
便秘会引起哪些疾病？	／ 29
便秘为什么会致痔的发生或加重？	／ 29
长期便秘可导致大肠癌和大肠息肉吗？	／ 30
便秘与冠心病有什么关系？	／ 30
为什么便秘对心肌梗死患者危害更大？	／ 31

第三章 检查与诊断

便秘除排便困难外还会出现哪些症状？	／ 32
便秘都是大便干结吗？	／ 32
病史对判断便秘的性质有什么意义？	／ 33
便秘伴便血者，应考虑哪些疾病？	／ 34
便秘与腹泻交替时要考虑哪些疾病？	／ 34

- 排干硬大便后，肛旁起肿块疼痛是怎么回事？ / 35
- 为什么不明原因的便秘要警惕结直肠癌？ / 35
- 医生能靠检查诊断便秘吗？ / 36
- 便秘患者为什么要做腹部和肛门直肠部检查？ / 36
- 便秘时可能要做哪些辅助检查？ / 37
- 便秘患者什么情况下要做乙状结肠镜检查？ / 37
- 大便检查有什么意义？ / 37
- 大便隐血试验有什么临床意义？ / 37
- 进行大便隐血试验应注意什么？ / 38
- 癌胚抗原检查有什么意义？ / 38
- 做肛门直肠镜检查时应注意什么？ / 39
- 做结肠镜检查的目的是什么？ / 39
- 出现什么情况时要做结肠镜检查？ / 41
- 什么情况下不能做结肠镜检查？ / 41
- 做乙状结肠镜检查前要做哪些准备？ / 42
- 乙状结肠镜检查怎么做？ / 42
- 结肠镜下取黏膜组织活检对身体损害大吗？结肠镜检查有什么优点？ / 43
- 结肠内窥镜检查有危险吗？ / 43
- 什么是气钡灌肠检查？做气钡灌肠检查前应注意什么？ / 43
- 结肠镜检查与气钡灌肠检查哪种比较好？ / 45
- 排粪造影是一种什么样的检查？ / 46
- 排粪造影显示的异常是否就是排便障碍的原因？ / 46
- 什么叫腹腔造影同步排粪造影？ / 47
- 盆腔、阴道、膀胱及排粪同步造影是怎么回事？ / 48
- 什么是肛管直肠内压测定检查？有什么意义？ / 49
- 为什么要做直肠感觉功能测定？这是一种什么样的检查？ / 51
- 为什么要做结肠运输试验？这是一种什么样的检查？ / 51
- 什么是盆底肌电图检查？盆底肌电图检查有什么临床意义？ / 53
- 为什么有的便秘患者要做病理检查？ / 53
- 为什么有的肛肠疾病要做 CT 检查？ / 54
- 腔内超声波检查有什么临床意义？ / 55

- 便秘为什么常常需要看医生？ / 55
- 便秘分为哪几种类型？ / 56
- 便秘有没有统一的诊断标准？ / 57
- 诊断便秘时要注意什么？ / 59
- 肛裂是什么病？好发于什么部位？好发于什么人？ / 59
- 便秘为什么会致肛裂？ / 60
- 肛裂主要有哪些症状特点？什么是肛裂的周期性疼痛？ / 61
- 为什么肛裂疼痛便时轻，便后却持续很长时间？ / 61
- 肛裂有哪些病理改变？ / 62
- 肛裂分 I、II、III 期的依据是什么？ / 63
- 如何诊断肛裂？ / 63
- 如何区分肛裂和肛门皲裂？ / 64
- 什么叫肛门狭窄？ / 64
- 肛门狭窄有哪些症状特点？ / 64
- 发生肛门狭窄的原因是什么？ / 64
- 肛门狭窄后为什么会继发肛裂和直肠憩室？ / 65
- 肛门狭窄如何分类？ / 65
- 什么是急性便秘？什么是习惯性便秘？ / 66
- 什么是结肠性便秘？什么是直肠性便秘？ / 66
- 什么是慢传输型便秘？ / 66
- 发生慢传输型便秘的原因有哪些？ / 67
- 如何诊断慢传输型便秘？ / 68
- 什么是出口梗阻型便秘？如何诊断？ / 68
- 直肠前突是一种什么样的病？ / 69
- 直肠前突有什么症状？如何诊断？ / 69
- 耻骨直肠肌综合征是一种什么病？ / 70
- 什么是直肠内脱垂？ / 71
- 直肠内脱垂主要有什么症状？ / 72
- 直肠内脱垂是如何发生的？ / 72
- 如何诊断直肠内脱垂？ / 73
- 直肠内脱垂如何分类？ / 73
- 什么是孤立性直肠溃疡综合征？ / 74

- 孤立性直肠溃疡综合征如何诊断? / 74
- 什么是盆底松弛综合征? / 75
- 盆底松弛综合征主要症状和体征是什么? / 75
- 会阴下降综合征是一种什么病? / 76
- 如何诊断会阴下降综合征? / 76
- 什么是盆底失弛缓综合征? / 77
- 盆底失弛缓综合征有什么临床表现? / 77
- 盆底失弛缓综合征如何诊断? / 78
- 什么是内括约肌失弛缓综合征? / 78
- 内括约肌失弛缓症有什么临床表现? / 78
- 什么是先天性巨结肠? / 79
- 发生先天性巨结肠的病因是什么? / 79
- 为什么会出现巨结肠? / 79
- 为什么先天性巨结肠既有扩张部分, 又有狭窄部分? / 80
- 先天性巨结肠有什么表现? / 81
- 诊断先天性巨结肠通常要做哪些检查? / 81
- 先天性巨结肠好发于哪一处直肠或结肠? / 82
- 先天性巨结肠与特发性巨结肠有什么不同? / 83
- 肠道易激综合征所致的便秘有哪些特点? / 83
- 肠易激综合征为什么会致便秘? / 83
- 如何诊断肠易激综合征? / 84
- 什么叫子宫后屈后倾直肠症? / 85
- 子宫后倾为什么会引起便秘? / 86
- 如何诊断子宫后屈后倾直肠症? / 86

第四章 治疗

- 便秘的治疗原则是什么? / 87
- 治疗便秘常用的药物有哪些? / 88
- 如何安全合理使用治疗便秘药物? / 90
- 如何针对不同病型选用通便药? / 91
- 为什么西沙必利也被用来治疗便秘? / 91

- 双歧杆菌制剂治疗便秘有什么疗效？ / 92
- 国外有采用肉毒毒素治疗便秘的，是怎么回事？ / 93
- 泻剂有什么副作用？经常服通便药好不好？ / 94
- 什么叫“泻剂性结肠”？ / 95
- 什么叫结肠黑变病？ / 95
- 中医药如何治疗便秘？ / 96
- 药物依赖性便秘如何治疗？ / 97
- 治疗便秘的单味中药有哪些？ / 98
- 大便不干的便秘如何治疗？ / 99
- 什么时间服用泻剂最好？ / 100
- 怎样用外治法治疗便秘？ / 100
- 便秘可以用针灸治疗吗？ / 102
- 便秘时如何自我按摩治疗？ / 102
- 卧床患者发生便秘怎么办？ / 103
- 如何使用开塞露？ / 103
- 如何使用灌肠疗法治疗便秘？ / 104
- 粪便就在肛门口却排不出怎么办？ / 104
- 哪些便秘需要手术治疗？ / 105
- 高血压病人患便秘如何治疗？ / 105
- 肛裂采用手术疗法或非手术疗法的依据是什么？ / 105
- 肛裂如何进行保守治疗？ / 105
- 肛裂采用封闭疗法是怎么回事？ / 106
- 肛裂能不能采用药物注射治疗？ / 106
- 扩肛疗法能否治疗肛裂？适用于哪种类型的肛裂？ / 106
- 肛裂能不能采用激光治疗？ / 107
- 肛裂采用什么手术方法治疗？ / 107
- 肛裂手术后疼痛是否严重？ / 108
- 肛裂手术后应注意什么？ / 108
- 肛裂手术后多长时间创面才能愈合？需要住院多长时间？ / 108
- 肛裂手术后会不会复发？ / 108
- 如何预防肛裂？ / 109
- 便秘患者又有痔疮该如何治疗？ / 109

- 直肠前突如何治疗? / 109
- 直肠前突的手术分经直肠和经阴道两种途径, 各有什么优缺点? / 110
- 直肠前突经直肠手术常用什么方法? / 111
- 直肠前突经阴道手术采用什么方法? / 112
- 影响直肠前突疗效的因素有哪些? / 113
- 直肠内脱垂如何治疗? / 115
- 直肠内脱垂治疗的疗效如何? / 116
- 耻骨直肠肌综合征如何治疗? 疗效如何? / 116
- 会阴下降综合征如何治疗? / 117
- 如何治疗孤立性直肠溃疡综合征? / 118
- 生物反馈疗法治疗孤立性直肠溃疡综合征的疗效怎么样? / 119
- 孤立性直肠溃疡综合征的预后如何? / 119
- 如何治疗盆底松弛综合征? / 119
- 如何治疗盆底失弛缓综合征? / 120
- 如何手术治疗内括约肌失迟缓症? / 120
- 对慢传输型便秘如何治疗? 什么情况下才需要手术治疗? / 120
- 慢传输型便秘的手术主要有哪几种术式? 主要有什么术后并发症? / 121
- 慢传输型便秘手术疗效如何? / 122
- 肛门狭窄如何治疗? / 124
- 肛门狭窄能否治愈? / 125
- 如何治疗先天性巨结肠? / 125
- 肠易激综合征患者的便秘如何治疗? / 126
- 如何治疗子宫后屈后倾直肠症? / 127
- 如何预防子宫后屈后倾直肠症? / 128
- 如何治疗人工肛门患者的便秘? / 129
- 高血压患者便秘时应注意哪些事情? / 130
- 什么叫生物反馈疗法? / 130
- 功能性便秘的生物反馈疗法有哪几种? / 131
- 生物反馈疗法适用于何种类型的便秘 / 131
- 生物反馈疗法具体是怎么做的? / 132

- 生物反馈疗法疗效如何? / 132
- 大肠水疗(洗肠)是怎么回事? / 133
- 洗肠的过程是怎么样的? / 133
- 洗肠真的能够防治便秘吗? 据说洗肠能够清洗肠道陈年残渣, 是真的吗? / 134
- 洗肠能减肥吗? / 135
- 洗肠能“排毒”、美容吗? / 136
- 经常洗肠对人体好吗? / 136
- 如何治疗小儿便秘? / 137
- 如何防治孕妇便秘? / 137
- 防治老年性便秘要注意什么? / 138

第五章 预防和保健

- 便秘患者在饮食方面如何调理? / 139
- 哪些水果和蔬菜能预防便秘? / 140
- 维生素类对便秘有什么预防作用? / 140
- 什么叫膳食纤维? / 141
- 膳食纤维的主要成分是什么? / 141
- 膳食纤维对人体有什么重要作用? / 143
- 膳食纤维为什么能预防和治疗便秘? / 144
- 每日最少需要摄取多少纤维素呢? / 145
- 为什么摄取纤维素要适量? / 146
- 为什么少女不宜过多摄入食物纤维素? / 146
- 为什么说魔芋是极好的防治便秘的食品? / 147
- 多吃香蕉为什么能预防便秘? / 147
- 介绍一些简易的食疗方好吗? / 148
- 为什么要谨慎使用通便药? / 149
- 预防便秘在运动方面要注意什么? / 150
- 怎样做排便功能练习? / 150
- 良好的排便习惯对治疗便秘有什么作用? / 150
- 什么样的排便姿势比较好? / 151

为什么早晨起立和饭后排便更容易? / 151

人工肛门术后患者如何防止便秘? / 152

如何预防肛门狭窄的发生? / 152

附录

便秘诊治暂行标准 / 154

常用治疗便秘的药物 / 157

 治疗便秘常用的西药 / 157

 治疗便秘常用的中成药 / 162

食品中膳食纤维的含量及其排序 / 166

 1. 蔬菜的膳食纤维含量及其排序 / 167

 2. 谷类食品膳食纤维的含量及其排序 / 169

 3. 菌藻类食品的膳食纤维含量及其排序 / 171

 4. 豆类食品的膳食纤维含量及其排序 / 172

 5. 糕点的膳食纤维含量及其排序 / 173

 6. 其他食品的膳食纤维含量及其排序 / 174

 7. 糖类的膳食纤维含量及其排序 / 176

 8. 饮料类的膳食纤维含量及其排序 / 177

第一章 概述与基础知识

什么是便秘?

目前认为便秘不是一种孤立的疾病,而是多种疾病引起的一组症状,隐藏于其后的病因非常复杂。便秘一般指排便过程不顺利,包括:①大便量少,太硬,排出困难。②排便困难易合并一些特殊症候群,如长期用力排便、直肠坠胀感、排便不完全感或需用手帮助排便。③7天内排便次数少于2~3次。

便秘的发病率有多高?

据尉秀清、陈旻湖采用整群随机抽样法抽取广州市居民2892人进行问卷调查,同时问卷调查普通内科及消化专科门诊连续病例依次为1006例、495例。结果发现,广州市居民功能性便秘的患病率为3.0%。男性患病率显著低于女性,男女比例为1:1.64。随着年龄的增长,功能性便秘的患病率升高。社区人群中功能性便秘的就诊率为17.6%,男女无显著性差异。小学或低于小学文化者,患病率为3.3%;中学文化程度者,患病率为3.6%;大学或以上文化者患病率为4.1%,三组间比较无显著性差异。功能性便秘组与非功能性便秘组睡眠障碍或多梦的发生率分别为24.1%和12.2%,前者的发生率显著高。108例患者中有19例因便秘就诊,总体就诊率为17.6%。便秘患者在普通内科门诊及消化专科门诊中所占的比例分别为5.4%和4.8%。

据于普林等采用多级、整群抽样的方法,对北京、上海、广

州、成都、西安、沈阳6个城市的8252名 ≥ 60 岁的常住老年人进行横断面流行病学调查。结果，老年人便秘总患病率为11.5%，随着年龄的增长患病率增加，60~、65~、70~、75~、80~和85+年龄组的患病率分别为8.7%、9.6%、11.7%、15.3%、17.2%、19.5%；老年人便秘城市患病率为10.9%，农村为12.3%，农村高于城市，且地区差异明显。北方地区患病率较高，为17.5%；老年人便秘患病率存在职业差别（ $P < 0.01$ ），从事家务、行政管理、科教文卫职业者患病率较高，分别为15.6%、13.4%和12.7%，工人和商企人员的患病率较低，均为10.1%。多因素 Logistic 回归分析表明，性别、年龄、城乡和地区与便秘患病率密切相关，随年龄增长老年人便秘的患病率增加，北方高于南方，女性高于男性，除年龄因素外，老年人便秘还可能与气候、膳食结构、体力活动量等因素有关。

大肠的构造是什么样的？

大肠（图1-1）大部分位于腹腔，少部分位于盆腔，其上方在回盲瓣处与小肠（回肠）相连，下方与肛管相连。大肠全长1.2~2米，因比小肠粗许多，故称大肠，但其长度较小肠短许多。回盲瓣是位于大肠和小肠之间的瓣状结构，起着阀门样的作用，使肠内容物能间断地、有节制地排放至盲肠，并防止粪便返流到回肠。

大肠的形态像一个大问号，由上向下依次可分为6个部分，即盲肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠。升结肠和横结肠的交界处位于肝脏下方，叫做结肠肝曲；横结肠与降结肠间的交界处位于脾脏下方，叫做结肠脾曲。

大肠的表面纵向分布着3条叫做结肠带的纤维带，并有叫做“结肠袋”的袋状膨大（图1-2）。大肠的另一个特征是紧贴在背部一侧，除横结肠和降结肠外，都在后腹膜外。

阑尾位于盲肠内下方，长2~20cm，粗约0.8cm，呈蚯蚓状凸起，当阑尾腔发生堵塞时，就会发生炎症，即阑尾炎。

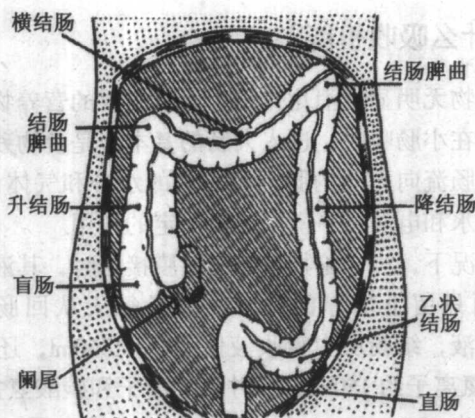


图 1-1 大肠的基本形态

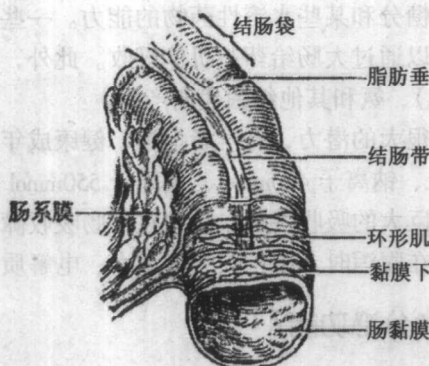


图 1-2 结肠壁解剖的特点

直肠与大肠的其他部分不同，在骨盆中，下方被括约肌围绕。大肠的管腔比小肠大，尤以盲肠和直肠更大，是为了容纳食物残渣。