

● 当代医圣 **裘法祖** 院士 倾情主编
● 百名医学专家联手打造

远离

便秘·腹泻

汪金峰·李云桥 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离便秘·腹泻

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

汪金峰 李云桥 编著

● 百名医学专家联手打造



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离便秘、腹泻/汪金峰等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2008. 1

(《非常健康6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5786-6

I. 远… II. 汪… III. ①便秘-防治②腹泻-防治
IV. R574.62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第189114号

非常健康6+1

远离便秘·腹泻

编 著 汪金峰 李云桥
责任编辑 王 云
助理编辑 徐小卫
责任校对 李 峻
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号, 邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号, 邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 盐城印刷总厂有限责任公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1 / 32
印 张 5.625
字 数 65 000
版 次 2008年1月第1版
印 次 2008年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5786-6
定 价 10.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

《非常健康6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋广
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得60年前,在1947年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于1948年8月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共36册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

束法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007年中秋

引 言

人们常说,伤风感冒是“万病之源”。其实,便秘和腹泻是比伤风感冒更要可怕的“万病之源”。

便秘是消化系统疾病的症状,多出现在儿童、中老年人、妊娠晚期、产后初期、久坐或久卧缺乏运动的人群以及一些患有如过敏性结肠炎、大肠憩室炎、结肠肿瘤、结肠狭窄、甲状腺功能低下、糖尿病、子宫肌瘤、铅、汞等金属中毒疾病的人群。

这些人群的最大特点是:胃肠运动减弱。

腹泻是消化系统疾病的另一个常见症状,和为便秘所苦恼的人数相比,腹泻病人也不相上下。

急性腹泻往往是吃了不洁食物,虽然可怕,但只要治疗及时,不会有太大问题。相对来说,慢性腹泻的病情就复杂些,需要先找出致病原因,而后才能对症下药来改善现状。多需要前往医院的消化科接受专业的检验、检查。

总之,不论便秘还是腹泻,都应引起人们的足够重视,因为长期便秘或腹泻,或长期的便秘与腹泻交替出现,对人体有严重的危害。

有一个60多岁的心梗病人,心梗发作已经2周了,经抢救

引言

转危为安,手脚能动的这天硬撑着自已上厕所,结果,一使劲,只听“咚”的一声,病人倒在厕所的地上,再没起来。这样的病例在临床上防不胜防。

同样,高血压病人也可因便秘而致血压暂时上升或诱发脑出血;肺结核、支气管扩张等疾病导致咯血的病人,在咯血停止后,若粪便干结,也会在排便过程中使胸腔、腹腔压力骤然上升,血管壁破裂,再次造成大咯血。而且长期便秘还易引起肠道梗阻,形成粪石,压迫肠道黏膜引起溃疡,可并发出血、穿孔。便秘还可引起假性腹泻。这种腹泻实际上是便秘引起的一种粪便失禁。腹泻的危害在此不再一一列举。

基于此,本书从便秘与腹泻的诊断与治疗、日常生活安排、家庭护理、营养与配餐、并发症的预防以及运动与康复等六个方面阐述了疾病的相关知识,翻看这本小册子,定能达到一代医圣裘法祖院士倡导的“让医学归于大众”的目的。

自 测 题

粪便的性状变化通常能提示一些异常情况,参看下面几种性状,看看您了解多少?

- (1) 颜色的异常
- (2) 杂质过多
- (3) 气味
- (4) 黏稠度
- (5) 粪便不够长
- (6) 结尾处的粪便异常
- (7) 一次量的多少
- (8) 粪便太细

答案提示:

(1) 粪便中混有多种颜色,例如:黄色、褐色、黑色、红色等,在排除食物因素外可提示消化道出血、痔疮或肠道炎症。

(2) 正常的粪便一般细腻、均匀,过多的杂质有两种:一是颗粒状,如有消化不良的花生米等食物;另一种是质地较软的食物残渣,像紫菜一样的漂浮在马桶里。原因可能是食物在口腔内咀嚼不充分或消化功能不良。

(3) 正常的粪便多有点臭味,并且和进食的食物品种有关系,如进食了蛋白质较多的肉类食物。但是,如果气味过于浓烈则提示肠道炎症,如痢疾等疾病的可能,素食者粪便气味最淡。

(4) 粪便太黏多见于饮食过于精细,蔬菜进食太少;如果伴黏液太多可见于肠道炎症。

(5) 粪便不够长提示进食的食物中缺少纤维素或排便

自
测
题

时腹压不够,后面一种情况多见于老年人。

(6) 粪便结尾如果伴有滴血多见于痔疮,或排便时过于频繁用力,影响其形态。

(7) 粪便一次量2~6两,一次量太多且有便秘者多见于排便间隔时间太长,饮水太少。太长可引起便秘、肛裂等疾病;太少则多见于摄食量不够或纤维食物摄入不足。

(8) 粪便太细或呈扁平或有凹槽,这很不正常,提示直肠狭窄,多于见于直肠肿瘤。

目 录

第一部分 根治便秘与腹泻的第一位医生是自己

一、便秘与腹泻浅谈 / 003

(一) 人类是怎样完成排便过程的呢 / 007

(二) 粪便是怎样形成的 / 008

二、便秘与腹泻早明确 / 009

(一) 什么样才是便秘呢 / 009

(二) 便秘对人有哪些主要危害 / 011

(三) 什么又是腹泻呢 / 014

(四) 腹泻对人有哪些危害 / 014

三、便秘与腹泻探究竟 / 017

(一) 便秘产生的原因 / 017

(二) 腹泻产生的原因 / 022

四、便秘、腹泻与疾病的诊断 / 028

(一) 便秘与疾病的诊断 / 028

(二) 腹泻与疾病的诊断 / 031

五、便秘与腹泻的治疗 / 039

目 录

(一) 便秘的治疗 / 039

(二) 腹泻的治疗 / 049

第二部分 日常生活安排重在细节

一、便秘病人的日常生活安排 / 057

(一) 无器质性病变的便秘病人 / 057

(二) 对于器质性病变的便秘病人的日常生活安排

/ 060

(三) 特殊人群便秘 / 064

二、腹泻病人的日常生活安排 / 070

(一) 急性腹泻 / 070

(二) 慢性腹泻 / 074

(三) 特殊人群 / 075

(四) 腹泻病人日常生活误区 / 080

第三部分 自然疗法有奇效

一、便秘病人的按摩 / 087

(一) 自我按摩的九种方法 / 087

- (二) 五种自然疗法治便秘 / 091
- (三) 腹部按摩和腹式呼吸法 / 093
- (四) 行为疗法 / 095

二、腹泻病人护理有学问 / 096

- (一) 婴幼儿腹泻 / 096
- (二) 老年人腹泻 / 097
- (三) 孕妇腹泻 / 098
- (四) 腹泻病人退热时的注意事项 / 100

第四部分 解决“出路”问题要从“入路”着手

一、便秘病人的营养与配餐 / 105

- (一) 诱发便秘的饮食因素 / 105
- (二) 合理饮食 / 106
- (三) 便秘宜食物品 / 109
- (四) 治便秘的几种饮食方 / 114
- (五) 饮料的“解秘”方法 / 115
- (六) 有“解秘”作用的茶汤 / 116
- (七) “解秘”食谱 / 116

目 录

二、腹泻病人饮食 / 119

(一) 急性腹泻病人的饮食 / 119

(二) 慢性腹泻病人的饮食 / 120

(三) 慢性腹泻的营养支持治疗 / 123

(四) 急、慢性腹泻治疗饮食食谱举例 / 124

第五部分 胃肠蠕动需要身体动起来

一、便秘病人的运动与康复 / 129

二、腹泻病人的运动与康复 / 133

第六部分 预防病情恶化和并发症

一、远离便秘,减少并发症 / 139

(一) 便秘的预防 / 139

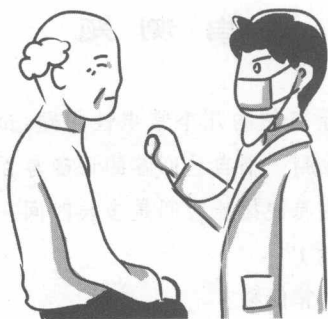
(二) 解决便秘“六字经” / 141

(三) 针对不同病因进行预防 / 142

(四) 预防并发疾病 / 143

二、预防腹泻,减少并发症 / 148

- (一) 急、慢性腹泻的预防 / 148
- (二) 慢性腹泻的预防 / 150
- (三) 腹泻,警惕致命并发症 / 152
- (四) 儿童腹泻小心并发症 / 156
- (五) 腹泻来袭时别大意 / 157
- (六) 慢性腹泻能预示哪些病 / 159



第一部分

根治便秘与腹泻的第一位医生
是自己

第一部分

根治便秘与腹泻的第一位医生是自己

自测题

下面是关于粪便的几个常识性问题,试着回答,可参考后面的答案来检测一下自己回答的正确与否。

(1) 正常的粪便排泄时间是多长时间一次(每天1次;每天几次;几天1次)?

(2) 怎样才算便秘?

(3) 怎样才算腹泻?

答案提示:

(1) 正常人的排便习惯因人而异,多为每天1~3次,或1~4天排便1次,粪便成形。

(2) 便秘是排便习惯的改变,每周排便次数少于平时习惯,而且粪质干硬,排便困难。

(3) 腹泻指排便次数较平时习惯的频率明显增多,如每天超过3次,粪量增加,粪质稀薄或性状异常,水分增加,每天排便量超过200克,或含有未消化的食物或含有黏液、脓血等。腹泻常伴有排便紧迫感、肛门不适、排便失禁等症状。