

便秘

今日健康丛书

[日] 酒井义浩 著
东邦大学医学部教授
庄慧魁 译



治疗与预防



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

今日健康丛书

便秘 治疗与预防

[日] 酒井义浩 著
东邦大学医学部教授
庄慧魁 译



山东科学技术出版社

酒井义浩

1941年出生

东京医科大学毕业

东邦大学医学部教授

(东邦大学医学部附属大桥医院消化器官疾病诊断部)

消化专业

图书在版编目(CIP)数据

便秘治疗与预防 / (日)酒井义浩著; 庄慧魁译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2001.10

(今日健康丛书)

ISBN 7-5331-2960-1

I. 便… II. ①酒… ②庄… III. ①便秘—中西医结合疗法 ②便秘—预防 (卫生) IV. R574.62

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第052855号

今日健康丛书

便秘治疗与预防

[日] 酒井义浩 著
庄慧魁 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街56号

邮编: 250002 电话: (0531)2059512

BENPI DE NAYAMU HITO NI

© YOSHIHIRO SAKAI 1994

Originally published in Japan in 1994 by NHK PUBLISHING.
(Japan Broadcast Publishing Co., Ltd.)

Chinese translation rights arranged with NHK PUBLISHING.
(Japan Broadcast Publishing Co., Ltd.) through TOHAN
CORPORATION, TOKYO.

Simplified Chinese translation copyright © 2001 by

Shandong Science & Technology Press.

ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15-2001-063

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 7

字数: 100千

版次: 2001年10月第1版第1次印刷

ISBN 7-5331-2963-6

R · 917

定价: 29.00元

前言

——怎样利用本书

在日本因便秘而苦恼的人越来越多,这是由于日本人的饮食习惯受欧美的影响,但也不全是如此。运动不足、紧张,还有我们生存的环境等,也都可能是便秘的诱因。从最初有便秘感觉到出现轻微的便秘症状,有好几年便秘史,一直到不服泻药就不能排便的重症患者,其症状各种各样。

我们在这本书里,主要讨论的内容有:便秘是如何引起的?怎样治疗便秘?怎样预防便秘?如何消除不安的情绪和某些疑问。

在第1章中,主要介绍便秘的常见症状和便秘的自我治疗等。在第2章中,主要介绍机体的消化、吸收、排泄等生理功能以及引起便秘的原因和便秘的分类等。第3章主要介绍饮食的调理、可预防便秘的体操,以及日常生活中运动不足的解决办法等,这些都是预防便秘不可缺少的因素。

因本书内容繁多,所以您没有必要按原有的顺序仔细地阅读,您可以从中选择对自己有用的部分去读。本书以易看易懂为宗旨,为了便于理解,有些部分附上了照片和插图。

另外,本书还介绍了食疗和运动疗法。只要持之以恒,即使是顽固性便秘,也能解除。凡事不可一日而功,无论是治疗还是预防,都必须专心致志,持之以恒。

目 录

第1章 诊断与治疗



便秘的自我检查	2
粪便的自我观察	6
便秘的自我治疗	12
解除便秘的捷径	
治疗 1 饮食	12
水与牛奶等物质的摄取	
早餐	
治疗 2 按摩	14
按摩前的准备	
腹部按摩	
下腹部按摩	
腰部按摩	
治疗 3 指压穴位	18
穴位的寻找与按压	
腹部穴位的按压	

背部穴位的按压	
治疗 4 做操	20
做操前的准备	
用脚跟叩击臀部	
刺激背部穴位	
利用反作用力坐立	
弯腰运动	
上半身的前屈运动	
抱膝	
仰卧、下肢倒立、做蹬车运动	
治疗 5 药物的应用	26
便秘药物的服用	
便秘药物的种类	
灌肠药的使用	



第2章 基本常识



了解自我	30
食物的消化与吸收	
食物的吸收与排泄	
大肠的生理功能	
——①大肠的结构	
大肠的生理功能	
——②蠕动与分节运动	
促进排便的机制	
何谓正常的大便	
便秘的发生机理	36
便秘的原因——①克制便意	
便秘的原因	
——②食物中纤维成份不足	

便秘的原因——③摄水不足	
便秘的原因——④精神因素	
女性和老年人易发生便秘	
便秘的种类——①急性便秘	
便秘的种类——②慢性便秘	
诊断与治疗	46
专科诊断	
检查方法	
与便秘有关的疾病	
便秘的继发症状	
何谓“宿便”	
便秘的治疗	



第3章 便秘的预防与日常生活



便秘是不良习惯引起的吗	62	日常生活中活动身体	90
调节饮食解除便秘	64	早晨起床前	
重视饮食		叩击腰部	
注意营养平衡		目视足尖	
不要忽视早餐		做游泳式运动	
按时进餐		身体后仰	
适量饮食		出门前	
每日进食 30g 的食物纤维		上身后仰扭转	
加工过的蔬菜优于鲜蔬菜		上下运动臀部	
灵活补充水分		在路上	
酒的妙用		锻炼腹肌	
促进胃肠蠕动的食品		收腹行走	
维生素的作用		翘脚上楼	
含纤维素多的食品		半蹲	
不能忽视肉类、蛋类、海产品的摄取		提臀	
根据便秘类型调节饮食		工作之余	
根据蔬菜的季节性搭配菜谱		前屈后伸	
春 / 夏 / 秋 / 冬		睡眠前	
可解除便秘的菜谱		意念训练	
可解除痉挛性便秘的菜谱		愉快地度过临厕时间	100
做操治疗便秘	80	重视厕所环境	
做操前的准备		临厕注意事项	
挺胸、呼吸		■关于排便姿势	
身体后倾		告别治疗便秘的药	102
利用墙壁使身体后仰		不要过于依赖药物	
抬臀		使用市售药应注意的事项	
抬腿，使身体呈“V”型		能否用峻猛泻药	
身体后仰呈弓形		借助药力解除慢性便秘	
摇摆下肢		不要过于忧虑	
单侧抱膝		放松身心	
■“腹式呼吸”练习			



第1章

诊断与治疗

要想解除便秘，首先要了解大便的形状和便秘的症状。在本章中，主要介绍便秘的常见症状和便秘的自我治疗。如果您也患有便秘，不防按此法试一下。

便秘的自我检查

不论是最近才出现便秘还是一直就患有便秘的人，往往认为“不过是便秘而已，没什么大不了的”，所以不采取任何措施来治疗。其实，便秘也是病，如果不及早解除，有可能发展成严重的疾病。

在这里我将会指导您进行自我检查并告诉您几种自我治疗的方法。



进行自我检查
* 可以按下面顺序

结，大便难下？
是否存在大便秘

性还是习惯性便秘？
何时开始便秘？（是急



* 急性便秘和习惯性便秘

便秘可分为突然出现的“急性便秘”和一直存在的“习惯性便秘”。发生急性便秘时要进行及时的治疗并寻找发病原因。如果患上像大肠癌等非常严重的疾病，便秘会一直持续存在。

♣ 您是否有以下症状：

- ☐ 呕吐
☐ 剧烈腹痛
☐ 发热

有

没有

HOSPITAL



如果出现紧急情况，如肠梗阻、肠功能紊乱等，请立即去医院就医。

♣ 大便的性状如何？是否存在以下情况：

- ☐ 稀便
☐ 量相当少
☐ 不呈咖啡色或茶褐色
☐ 混杂血液

有

没有

♣ 下面您可以总结一下自己的便秘情况：

- ☐ 不用泻药就无法排便
☐ 有无里急外缓（排不尽感）
☐ 何时开始出现便秘

Pump Pump!



♣ 大便的形状：

通过观察大便的形状，就可以了解内脏的状态和身体状况。仔细观察大便的形状可以发现一些内脏的病变。例如患大肠癌时，会出现血便。具体内容请参考7页~10页。

*♣ 便意不尽

尽管排便结束，却仍有便意，或者仍觉有大便未排出，称之为“便意不尽”。

尽管您每日都会排便，只要有便意不尽的感觉，就可以考虑便秘的存在。

✱ 最近您生活的环境是否有如下变化：

- ☐ 妊娠
- ☐ 为配合治疗采取规定饮食
- ☐ 最近发生了不顺心的事
- ☐ 失恋
- ☐ 搬家
- ☐ 工作突然忙碌起来了
- ☐ 工作调动
- ☐ 去旅行了

有

没有



潜伏的疾病常成为便秘发生和持续的原因，所以请您要及时地找专科医生做一下检查。

✱ 如下情况是否存在于您的生活中：

- ☐ 不吃早饭的时候多
- ☐ 不规则饮食
- ☐ 不常吃蔬菜或者海带类
- ☐ 水分摄取过少
- ☐ 晨起因时间紧张不能去厕所
- ☐ 运动不足

有

没有

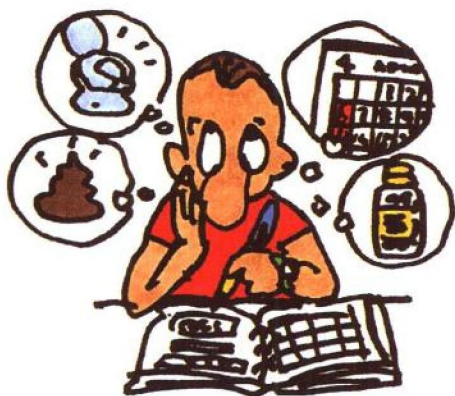


✱ 环境的改变

有些人常因环境变化而引起便秘。由于环境的改变使神经变得高度紧张，从而使大肠的功能失去规律性。

✱ 生活态度

便秘的发生与您的生活态度是密切相关的。如上所述，引起便秘的原因是有代表性的。如果这些因素相互交织，就会导致顽固性便秘。



如果您的便秘是单纯的、暂时性的，只要您恢复以前的生活，就可以解除便秘。



如果您的便秘是由于饮食和不良生活习惯而引起的，您可以重新改变一下您的饮食菜谱并调整一下自己的生活节奏。



如果您的便秘是由于精神因素导致的，首先您要消除紧张，放松自己的身心。

✦ 现在来整理一下您的便秘情况：

- ☐ 是否使用过泻药
- ☐ 有无便意不尽感
(次数，量是多少)
- ☐ 每次大便量有多少
- ☐ 每日排便几次

如果仍不能解除，您应该去医院就医

便秘的症状：

正确认识您现在便秘的症状，对于今后的治疗和预防是至关重要的。特别是使用治疗便秘药的情况，对于使用次数和量的了解也是必要的。

- 看专科医生时，要把对以上提问的答案和项目的整理预先准备好，把您的症状有重点地详细向医生讲明。

粪便的自我观察

大便作为排泄物,往往让人厌恶。尽管如此,通过观察大便可以让您了解自己的身体状况,同时它也是一个极其重要的情报源。所以您还是应该从各个方面来观察一下自己的大便。

大便的形态

因便秘而烦恼的人(能排便或不能排便),仔细去观察大便形态的好像并不多见,最多也只是判断一下便干还是便稀,这是远远不够的。了解大便的形态,明确您的身体状况,对于您的健康是不可缺少的。

- ①大便的形态
- ②大便的粗细长短
- ③大便的颜色
- ④可疑的大便

您可以从以上四个方面,来分析大便所带给您的信息。

仔细观察一下您的大便,确认它属于何种类型。

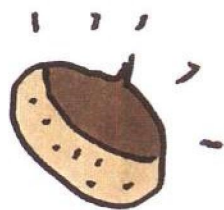


问及大便,首先要明确其形态。请回忆一下今日您的大便是何种形态。

大便的形态

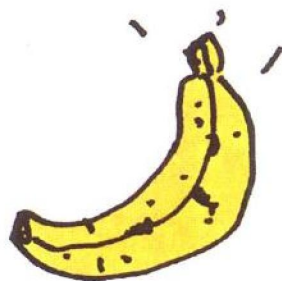
硬便:小物体滚动貌(羊屎便)

像栗子形的大便。这种类型的大便非常坚硬,排便时非常痛苦。大便变硬的原因,是因为在大肠内停留时间太长,水分过多地被吸收。在便秘的人群中,多数呈典型硬便。



香蕉型(普通便)

像香蕉形状的大便,是指从直肠顺利排出的大便,也是消化吸收、排泄顺利进行的证据。



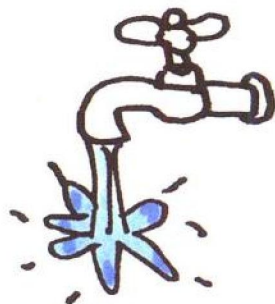
牙膏型(软便)

像盘踞样的粗便,和香蕉型便一样是健康的大便。但是,过多摄取脂肪和绿黄色蔬菜时会导致消化不良,这时的大便细长但不坚硬。



水样便

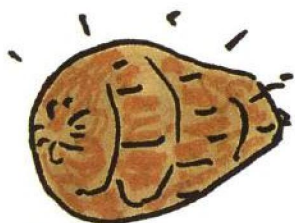
即稀便(腹泻)。腹部受凉、暴饮暴食、消化不良时,可引起暂时性稀便。只要经休息和热敷,就会恢复正常。但是,引起腹泻是有原因的,应引起重视。



大便的粗细长短

其次,要察看一下大便的粗细与长短,由此可知道大便的量。您的大便是量多还是量少呢?

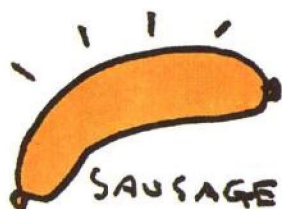
★大便量与他人无法相比,只能通过与自己以前的情况进行判断。



SATOIMO

■粗而短

在便秘患者中该类型比较多见。大便一般由70%~80%的水分变成50%,故粗而短。由于排便时非常用力,故患肛裂者特别多。



SAUSAGE

■中等左右的粗

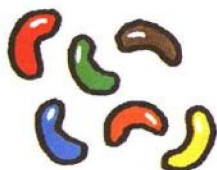
如一根粗的香肠或1根~2根香蕉,作为大便的量,这是正常的。在健康状态下,平时排出量应该是这些。但由于饮食量的变化,便量也会变化,所以不必拘泥于根数。



ASPARAGUS

■细而长

由于柔软,排便中不间断。虽然排便通畅但还是存在某些问题。稍微有点消化不良时、水分过多时易出现这种情况。



JELLY BEANS

■细而短

排便往往有便意不尽的感觉。如果大便太细,应考虑到肠管内有何原因引起狭窄。此时,您最好去医院检查一下。

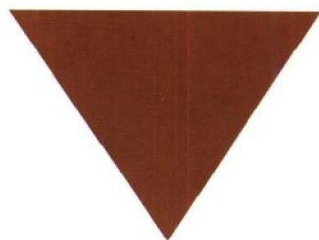
大便的颜色和形状一样能够反映出您的身体状况。那么，您的大便是什么颜色呢？

★大便的颜色，与书中的颜色多少会有些差别，但作为大便评估的标准，可以作一下参考。

大便的颜色

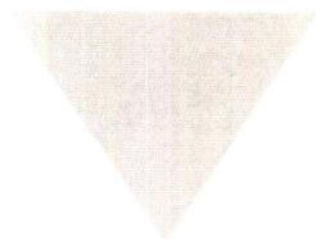
■茶色

从茶色到茶褐色是没有问题的健康大便，但是硬度和量还有气味之外的条件必须具备。腹泻时，如果是一时性的水分摄取过度，过敏性肠炎也许是其原因。



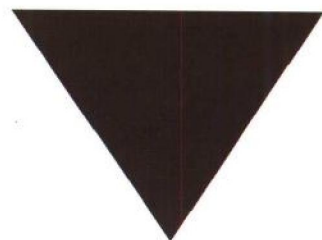
■灰白色

如果是由于过量进食脂肪引起消化不良或者是由于消化道钡餐而出现这样的大便，则很快就会消失，没有必要去看专科医生。它基本上属于水样便，在正常情况下也可能发生。



■黑色

消化道出血经过一段时间后会变成黑色。也就是说，由于食道、胃、十二指肠等上消化道出血，可出现黑色大便。这种情况必须尽快地去做专科检查。



■赤色

赤色兼水样便，可见于食物中毒、菌痢和溃疡性结肠炎。如果是软便、普通便的话，就要考虑是大肠癌、口服泻药或吃很多颜色发红的食物所引起的；如果是硬便，要考虑痔和直肠癌。



可疑的大便

最后请观察一下是否有如下异常的大便。
这种观察具有重复性，不管以前是否出现过，请仔细观察一下。



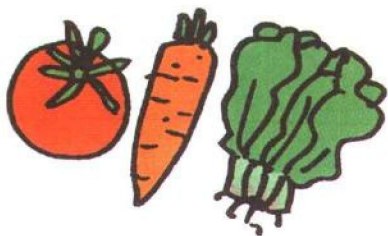
1 气味强烈

虽然大便硬度正常，但若气味异常，一般是由于摄食肉类过多引起。另外，进食韭菜或蒜或者服用营养品，其气味也会很浓。



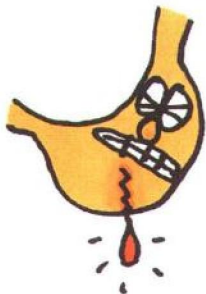
2 油状便

大便的周围有油滴或便盆内有像油样的东西漂浮在水面上，一般是由于消化不良所致，应考虑胰腺疾病。若多半为稀便，则请尽早去做检查。



3 与平常颜色不一样

出现黄色和绿色的大便，多数是由于肠道内细菌的作用。这往往是由摄食过多绿色蔬菜引起。出现红色大便，则多是由于摄取过多颜色发红的食品所致，例如过多摄取西红柿、胡萝卜等。除此以外，应该考虑是由出血造成的。



出血的部位

如果大便带血，只要做一下检查，则很容易查清出血的部位。大致是：从胃等上消化道部位出血是黑色，从下消化道部位出血是红色。

观察大便的四个要点

通过观察大便，就能发现各种疾病，并由此推断出身体内脏状况。然后再核对一下其它相关的检查项目，就能够做出相应的诊断。

为了您的健康，排便后，在用水冲之前请您仔细观察一下。

便形

严格说来，大便中所含有的水分决定其形状。最佳的比例是水分占70%~80%，只要在这个范围内就能顺利地排便。但是水分超过80%，大便则柔软滑利，很难成形。水分超过90%就是水样便，排便时如喷射状。相反，若水分低于70%，则大便坚硬，排便时非常痛苦。

●便量

比起欧美人来，日本人的大便量要多一点。这是由于日本人对蔬菜和食物纤维素的摄取量相对较多。日本人一般每次便量约100g~250g。便秘时，大便不能完全排出，即使排出，每次也在35g以下。腹泻时，水分含量增加，大便量可达到200g以上。用大小来表示，便秘时大便相当于1个高尔夫球，腹泻时相当于一个牛奶瓶。但是，因便量与次数有关，所以这并不仅仅是个量的问题，需要在综合分析的基础上作出判断。

●便色

大便的颜色，是由大便在大肠内通过的时间来决定的。从进食到排泄的时间短，则大便接近土黄色；时间长则接近棕色(茶色)、焦茶色。顺便提一下，健康婴幼儿的大便呈现整体的土黄色。绿色便，除去添加剂和饮料的原因外，也可由急性肠炎、食物中毒引起的消化不良造成。但是新鲜的红色和暗红色的大便、黑色便，是内脏出血的迹象，是明显的危险信号。

可疑的大便

随着欧美式的饮食生活方式的接近，大肠癌不断增加，这说明饮食与健康息息相关。即使现在还没有自觉症状，但是从患者排出的黑色的柏油样便和患有慢性肠道疾病而引起的粘液血便，就可以推断出是胃肠等脏器出血。每日只要观察一下大便的形态，一有异常就可及时发现。如果发现自己的大便有轻微异常时，就应及时到医院的消化内科做一下检查。在查明病因后，应该接受适当的治疗。