



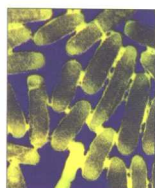
FAMILY

英国医学会组织编写

DOCTOR GUIDES

家庭医生丛书

肠道疾病



症状

检查

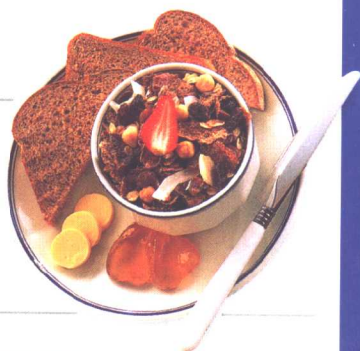
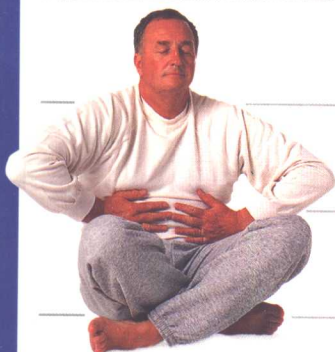


诊断

治疗

调理

预防



福建科学技术出版社

英国医学会组织编写

家庭医生丛书

肠道疾病

1910

英国医学会组织编写

家庭医生丛书

肠道疾病

(英)Dr. Kenneth Heaton 著

李莉 译 张声 校



福建科学技术出版社

(闽)新登字03号

著作权合同登记号: 图字 13-2000-15



A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

Original title: YOUR BOWELS

Copyright © 1999 Dorling Kindersley Limited, London

Text Copyright © 1999 Family Doctor Publications

图书在版编目(CIP)数据

肠道疾病/(英)Dr.Kenneth Heaton 著; 李莉译. —福州: 福建科学技术出版社, 2000.10

(家庭医生丛书)

ISBN 7-5335-1685-0

I. 肠… II. ①希…②李… III. 肠疾病-诊疗

IV. R574

中国版本图书馆CIP数据核字(2000) 第26380号

家庭医生丛书

肠道疾病

(英)Dr.Kenneth Heaton 著

李莉 译 张声 校

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路76号)

各地新华书店经销

东莞新扬印刷有限公司印刷

32开 2.75印张 51千字

2000年10月第1版

2000年10月第1次印刷

印数: 1-10000

ISBN-7-5335-1685-0/R · 326

定价: 18.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向承接厂调换

目 录

引言	7
肠道概况	12
哪些因素会影响肠道功能	23
出什么问题了	34
便秘	40
腹泻	50
肠易激综合征	56
精神因素与肠道健康	63
肛门出血	74
旅行者的肠道问题	82
肠道蠕虫	83
术语	84
索引	85

引言

虽然肠道疾病非常常见（五分之一的人患有某种肠道疾病），我们仍时常对自己的肠道健康担忧。我们的日常用语反映了这种的无奈——我们可能会说“我去洗手间”，但绝对不会讨论在洗手间里发生的细节。

幼年教育

要让孩子们从小就认识到肠道运动是生命的正常组成部分。

—— 一个避讳的主题 ——

你是否曾经疑惑过为什么排便和粪便是不能讲出口的吗？这有许多原因。从幼年开始，我们就习惯把粪便看作是肮脏的、令人厌恶的甚至是危险的东西，而肮脏的东西应尽可能快地处理掉。排便的行为是一件令人遗憾的必经之事且完全是个人隐私。对于产生粪便的器官，我们大多不愿提起，即使提起，也把它们看作是不可思议的、难以预测的并且是很不雅的。

许多原因导致人们会产生这种信念和态度：粪便通常都带有臭味——有时候是



奇臭无比；有一些疾病会通过粪便传播给别人；排便是件很不庄重的事，最好在私下完成，有时候它还会令人产生不适；结肠和直肠（产生粪便的器官）是完全不可思议的器官——可能是机体中最迟被了解的部位；而我们当中谁没有因为在公众场所放屁而感到尴尬？

然而，这种厌恶和缄默也有点过火了。大便和屁并不一定都有臭味——气味的产生在一定程度上取决于我们的饮食。只有当人们不注意洗手或污水进入我们的供水系统时，粪便才有机会传播疾病。

人们不必再为排便感到不舒服了。近几年，我们对肠道的认识有了巨大进展，医生们能够准确诊断并治疗或缓解几乎所有的肠道功能紊乱。

肠道功能紊乱是非常常见的。实际上，绝大多数的人在生活中总会有肠道功能紊乱或患有痔疮（或二者兼有）的时候。在某个特定的时间，五分之一的人经历着某种肠道不适，40个人中就有1个患有肠癌，这些在很大程度上能通过恰当饮食得以防止。

我们的饮食和我们的生活方式对我们的肠道功能有着巨大的影响。本书旨在解释这一切，帮助你维持肠道的正常运转，还将告诉你当肠道功能紊乱时该如何应付。医学专业用语将在“术语”（见第84页）中为你解释。

个人隐私

只有很小的时候才会自自在地在公众场合排便。不久，我们就知道这种行为应该在完全私密的情况下完成。

结肠中细菌引起的疾病

生活在结肠中的细菌大多数是无害的。但当它们与其他因素结合时，例如不良的卫生习惯和劣质的饮食，就会导致一些疾病的发作。

肠道

感染性疾病

当一个人的肠道细菌通过不良的卫生行为进入另一个人的食物或饮料中时，就会引起肠胃炎和腹泻的发作

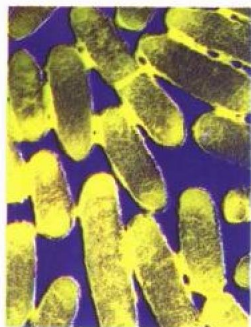
肠道外

感染性疾病

当细菌通过损伤或疾病途径进入机体的其他部位时，会引起一些严重的感染性疾病，如膀胱炎

非感染性疾病

结肠内的细菌产生的一些化学物质能诱发某些疾病，尤其是肠道肿瘤和胆石症。不过，这仅在高热能、低纤维的饮食时才成为问题



大肠杆菌

这些细菌无害地生活在人和动物的大肠中，但是，它们有时候也与食物中毒有关。

—— 一些习惯用语 ——

“肠道”一词意思含糊，它在不同时候表示不同事情。有时候它既可指大肠又可指小肠，但通常指的是消化道的最末的部分——大肠或结肠。

当人们说“更衣”、“解手”、“上洗手间”等词语时，就是人们在用文雅的字眼来表示一种不愿提及的行为。这种行为，贴切地说，就是排便；亦俗称为“拉屎”。大便、粪便和排泄物对医生来说指的是同一事物，只是奇怪的是，这些词几乎不会出现在文雅的交谈中，人们总是转弯抹角地用其他词来代替。

气体通过直肠排出，确切地应称为肛门排气。许多人称之为排风或胀气，但这两个词很容易令人误会，因为，有的人所说的排气或胀气是指打嗝或腹胀感以及腹部发出的“咕咕”声。

“放屁”一词的优点就是所指明确，但在文雅的交谈中，其比“粪便”一词还令人更难以接受。也许，既能明确又能相当文雅地表达我们意思的词就是“无用的气体”。

良好卫生习惯

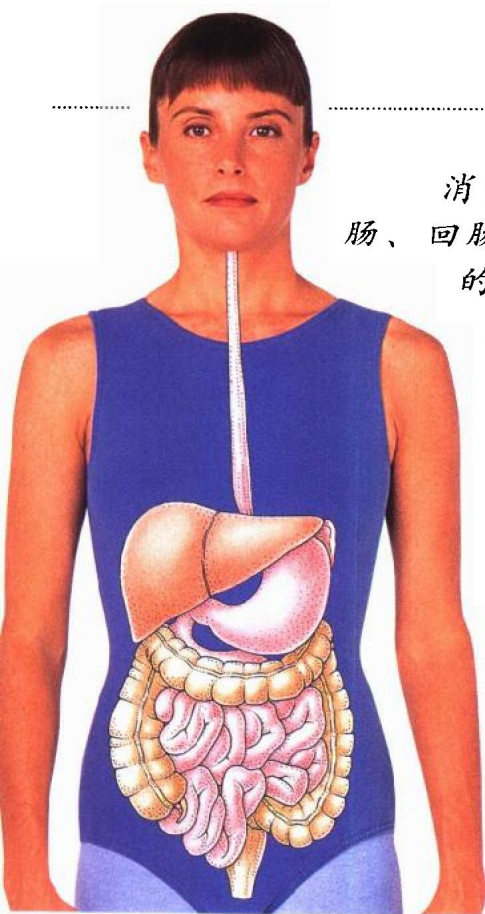
说服孩子从小养成饭前便后洗手的好习惯。



要 点

- 我们从小时候起，就习惯地认为粪便是肮脏的、令人厌恶的甚至是危险的。
- 肠道功能紊乱十分常见：任一时刻，5个人中就有1人患有某种肠道不适。
- 我们的饮食结构和生活方式对我们的肠道功能有很大的影响。

肠道概况



消化道(或称消化管)包含胃、空肠、回肠、结肠、直肠及肛管。结肠的起始段——盲肠, 位于右侧腹股沟的上方, 它有一个蚯蚓状的突出物, 就是阑尾。盲肠向上延续的部分是升结肠, 它在左肋弓下缘左转, 移行为向左横行的横结肠, 横结肠继而向下折转延续为降结肠, 接着其弯曲形成乙状结肠, 最后到达直肠。

英文中“rectum”(直肠)一词起源于拉丁文, 意思是“直”, 实际上直肠并不直——在通入肛门以前, 它向后形成明显弯曲; 在排便过程中它的职

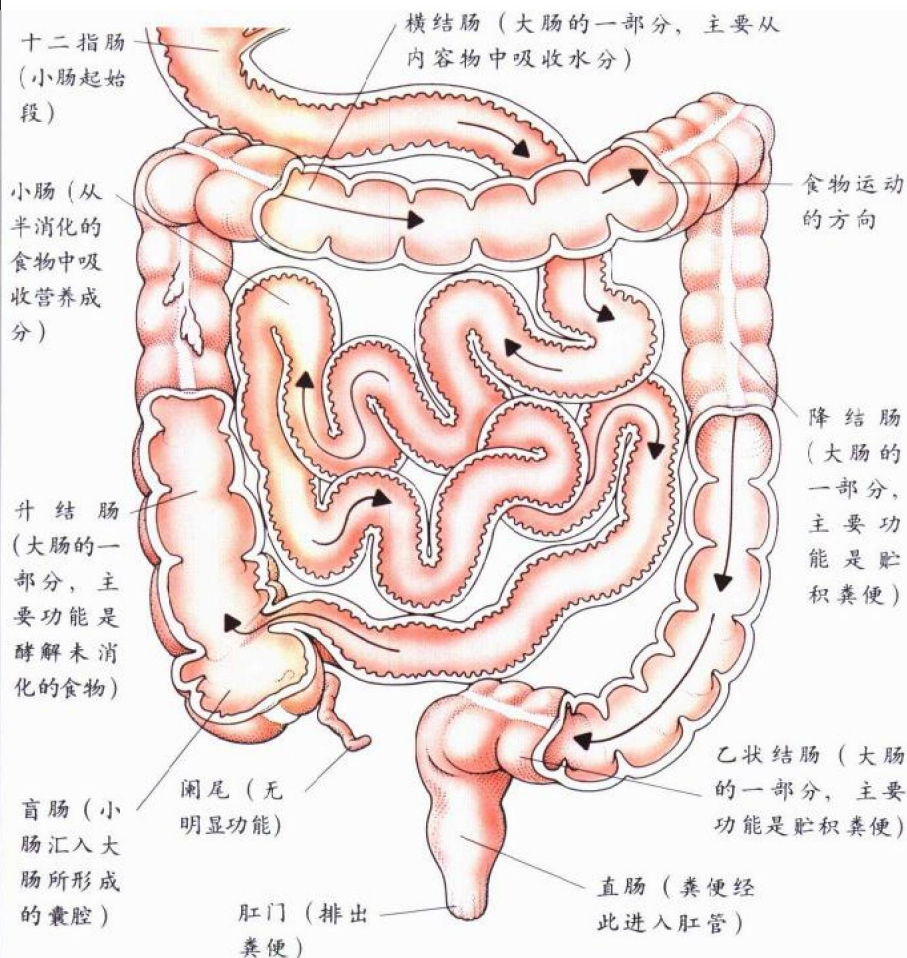
消化系统

消化系统位于肋弓和耻骨之间, 它的功能是消化食物, 使机体吸收营养、排出废物。

能就是简单地作为粪便从乙状结肠通往外界的管道, 此时它确实“直”。严格地讲, 肛管才是消化道的终端。肛管长约2.5cm, 可控制粪便和气体的排放。

大肠和小肠

肠道构成了消化系统的主要部分。小肠在食物通过的时候，从中吸收营养成分；大肠使未消化的食物酵解并从中吸取水分，并把它们从液体状态变为固体状态，最后以粪便形式排出体外。



消化道是肌性管腔，但只有咽和肛管具有与手臂及腿相同类型的肌纤维。除了咽以外，肛管是消化道中唯一能用意识控制的器官。肛管肌纤维由两部分组成：肛管上端的环行肌纤维，收缩产生向前的拉力，维持直肠汇入肛管时所形成的锐角，同时促使肛管的前后壁紧靠在一起；肛管下端另有一肌纤维环，收缩时能使肛门紧闭。这两部分肌肉在没有我们意识指令时都是柔和地收缩着的（正如我们身体其他部位的肌肉），只有当我们放松这些肌肉时，才能排便或排气。

肠道粘膜

在肠的肌壁和肠腔之间，有一层十分重要的“衬里”。在肛管，这层“衬里”就是一层皮肤，其下是一层柔软的、海绵状的组织，称之为“肛垫”。肠道其他部分的“衬里”是一层细软的粘膜，这层脆弱的粘膜担负着艰巨的任务：它形成一道屏障，阻挡外界有害物质（如细菌和病毒）的入侵，同时让一些人身体需要的物质（如水和盐）能通过而进入血液，这些物质我们不能让它在粪便中丢失。这是一个平衡性的工作：如果粘膜吸收太多的水分，粪便就会变得坚硬而很难排出；而如果粘膜吸收的水分太少，粪便就变得稀且多，令肛管肌肉难以控制。一个极端是导致

便秘，另一个极端则是腹泻和大便失禁。

肠道的运动

肠道的肌肉几乎是不休息的——每隔数秒它就会分节段地短暂收缩，收缩使肠腔缩小并将其内容物推到相邻的没有收缩的节段。这种运动只能将其内容物前后来回移动，可能主要是增加食糜与肠壁粘膜的接触，以保

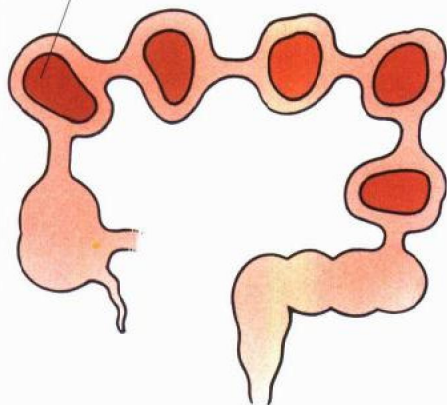
肠道的运动

不同方式的肌肉收缩推动食糜和废物通过大肠。I 型运动使肠腔内容物在原处运动而不将其向前推进；II 型运动将肠腔内容物不断推进，直至推入直肠以便排出。

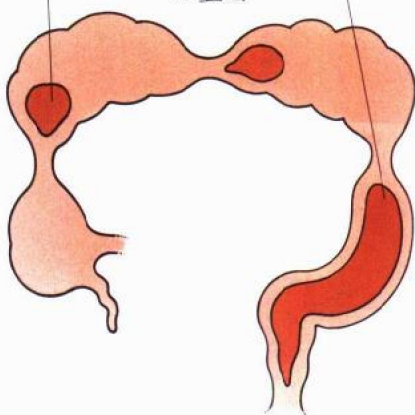
反复收缩将
肠腔内容物
来回移动

蠕动性收缩推动肠
腔内容物通过大肠
并向直肠推进

集团蠕动挤压
使粪便进入乙
状结肠继而进
入直肠



I 型运动



II 型运动

证最大可能地吸收有价值的水分和盐分。有时候，一个收缩波可传到整个结肠，将肠腔内容物向前推进，这就是“集团蠕动”，它多在进餐时，尤其是早餐时产生。这就解释了为什么人们常常会在早餐后产生便意的原因。此外，集团蠕动还会在起床和穿衣时发生。

—— 可意识到的知觉 ——

幸运的是，只有当我们需要排便或排气时才能感受到肠道传来的信息。这种感觉是结肠内容物进入直肠后产生的信号。令人不解的是，我们可以辨别出此内容物是固体、液体还是气体。这种辨别能力可能来自于肛管上端的微小感受器。当气体从肠腔的一个部位移动到另一个部位时，许多人还可感觉到腹部蠕动，同时还可听到“咕咕”声。还有一些人，在有较强的便意时，会感到一阵腹部不适甚至疼痛，例如，在拉肚子时。在一定程度上，这些感觉都是非常正常的。

肠道的不适和疼痛在其他健康状况的人中也是很常见的（见肠易激综合征，第56~62页）。有时候，这意味着肠道收缩增强，但在某些情况下，它常表明着肠道变得更敏感，或者人们对肠道的知觉增强。

—— 细菌：朋友与敌人 ——

大肠的一个显著特征就是寄居着大量的