



健康十元丛书

裘法祖 主编

便秘



副主编：柳更新

编 著：王建青 冯子中

BIANMI
BUZAI
FANNAO

——不再烦恼

- 便秘是不是病？
- 便秘就会蓄毒吗？
- 便秘就会得肠道肿瘤吗？
- 便秘必须做肠镜吗？
- 清汤洗肠就能美丽健康吗？
- 排毒疗法可长寿吗？
- 便秘是否需要看医生？



湖北科学技术出版社



健康十元丛书 裘法祖 主编

便秘

——不再烦恼

副主编：柳更新

编 著：王建青 冯子中

BIANMI
BUZAI
FANNAO

湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

便秘——不再烦恼/王建青, 冯子中编著. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2005.3

(健康十元丛书/裘法祖主编)

ISBN 7-5352-3293-0

I. 便… II. ①王… ②冯… III. 便秘 - 防治
IV. R574.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105590 号

健康十元丛书

便秘——不再烦恼

© 裘法祖 主编

策 划: 可 儿

责任编辑: 曾 素

组 稿 人: 蔡荣春

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12 - 14 层

邮编: 430070

印 刷: 武汉凯威印务有限公司

邮编: 430100

督 印: 刘春尧

850 毫米 × 1168 毫米

32 开

4.5 印张

60 千字

2005 年 3 月第 1 版

2005 年 3 月第 1 次印刷

印数: 0 001—5 000

ISBN 7-5352-3293-0/R·769

定价: 10.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

PEININ ZOUJIN ZHEBENSHU

陪您走进这本书

PEININ ZOUJIN ZHEBENSHU



依赖泻药治疗便秘的人

不通了就泻。不知服用了多少种类、多长时间的泻药，带来的后果却是泻而无止；初试泻药有效，再试无效；服药有效，停药后无效；服药后便通不爽，便意不解；服泻药后腹痛、腹胀、肠鸣，干打雷不出便。本书将教会您便秘用什么药，何时用，用多久，怎么用，需不需要用，应该注意些什么。让您安全、安心、平安地服用“泻”药，并早日安康。

便秘是“秘不可宣”的人

有便秘者自叹难言之隐，不可宣之。秘不算是病，也不好看医生，不好出口相告，难言之隐，只有自己强忍。本书将扭转您的羞涩观念，让您感觉到“出口”也同“进口”一样，是人体生理的关键，从而充分享受“进出口”平衡带来的健康快感。



一切科学的研究和创新，最终都是为了人类自身的发展和进步；一切医学科学的研究和创新，最终都是为了人类自身的健康和幸福！如果让人民大众更多地了解和掌握卫生保健知识，那么许多疾病是可以避免、预防的，尤其是危害严重的恶性肿瘤，也是可以早期发现、获得早期治疗的。这就是我一向主张的“让医学归于大众”；普及了卫生保健知识，也就能达到“防患于未然”的目的。

回忆起我和我的同级同学、已故的内科学专家过晋源教授 1948 年在上海创办《大众医学》的年代，每期杂志一出版即被抢购一空的情景，使我深深感到如何推动人民大众注意自我保健，实现生命的自我管理，做到“最好的医生是自己”这句健康箴言，就必须要有优良的医学科普书刊，让人民大众阅读了这些书刊，就等于看了专家门诊一样。这就要求广大的医务工作者，为了人民大众的健康，有责任多写医学科普文章。要知道写科普文章并不轻松容易，要以活泼生动、深入浅出的文笔，将深奥的科学道理表达成通俗易懂的知识，这就需要清晰的思维和过硬的文字修养。我深深感到科普创作是一项艰苦的劳动，但它是一项崇高而有意义的事业。

今天，时代已有了巨大变化，医学科学有了飞跃的进展，人民大众对卫生保健知识的要求也更加迫切了。湖北科学技术出版社的编辑抓住了这个问题，乃策划、组织了这套《健康十元丛书》。这套丛书的宗旨是帮助患者认识病症、了解病情，引导患者建立正确的保健观念，踏上正确的求医途径。出版社的编辑来征求我的意见，我认为这是一件应该做的大事。我已经是 90 岁的老人了，再出来主编这套丛书，确实感到力不从心。但当我想到医学科普工作的迫切性、重要性和“让医学归于大众”的宗旨，也就欣然接受了这个任务。期望这套医学科普丛书在促进人民大众的自我保健，提高人民大众的生活质量方面起到积极的作用！

中国科学院院士 朱法祖

2005, 春节



是是非非话便秘

便秘是不是病？ / 4

便秘是单一的病吗？ / 8

长期便秘会在体内蓄毒吗？ / 10

长期便秘会患肠道肿瘤吗？ / 12

便秘者必须做肠镜吗？ / 16

便秘一泻了之可行吗？ / 20

清肠洗肠就能美丽健康吗？ / 22

排毒疗法可长寿吗？ / 24

便秘自己解决行吗？ / 26

便秘看中医好，还是西医佳？ / 28

便秘可以根治吗？ / 30

便秘需要终生服药吗？ / 32

MULU目录

BIANMI BUZAI FANNAO

2005.2

清清楚楚识便秘

37

排便的生理机制 / 38

健康大便情况 / 40

便意从何而来? / 42

便秘原因知多少? / 44

便秘的类型 / 48

便秘伴有症状 / 52

便秘与疾病 / 56

中医如何认识便秘? / 60



明明白白辨便秘

63

您患了便秘吗? / 64

便秘初诊——自测 / 66

您属于哪种便秘? / 68

找出自己便秘的原因 / 72



认认真真对便秘

75

便秘是否需要看医生? / 76

患者如何初诊? / 78

便秘有哪些常规检查? / 80



便秘有哪些特殊检查? / 82

您需要做哪些检查? / 86

便秘中西药治疗知多少? / 88

洗肠、排毒、秘方有效吗? / 92

哪种便秘需手术治疗? / 96

轻轻松松治便秘

99

“进口”合理,“出口”无虑 / 100

特殊人群的合理膳食 / 102

起居规律有常 / 104

情志调摄畅达 / 106

锻炼得法奏效 / 108

MULU 目录

BIANMI BUZAI FANNAO

.....

08 \ 轻轻松松治便秘

健健康康防便秘

113

哪些饮食可预防便秘? / 114

哪些习惯可防便秘? / 118

哪些按摩可预防便秘? / 120

哪些疾病需要预防便秘? / 122

婴幼儿如何预防便秘? / 124

妙龄女郎如何预防便秘 / 126

老人如何预防便秘 / 128

维护肛门功能防便秘 / 130

防便秘健康歌 / 132



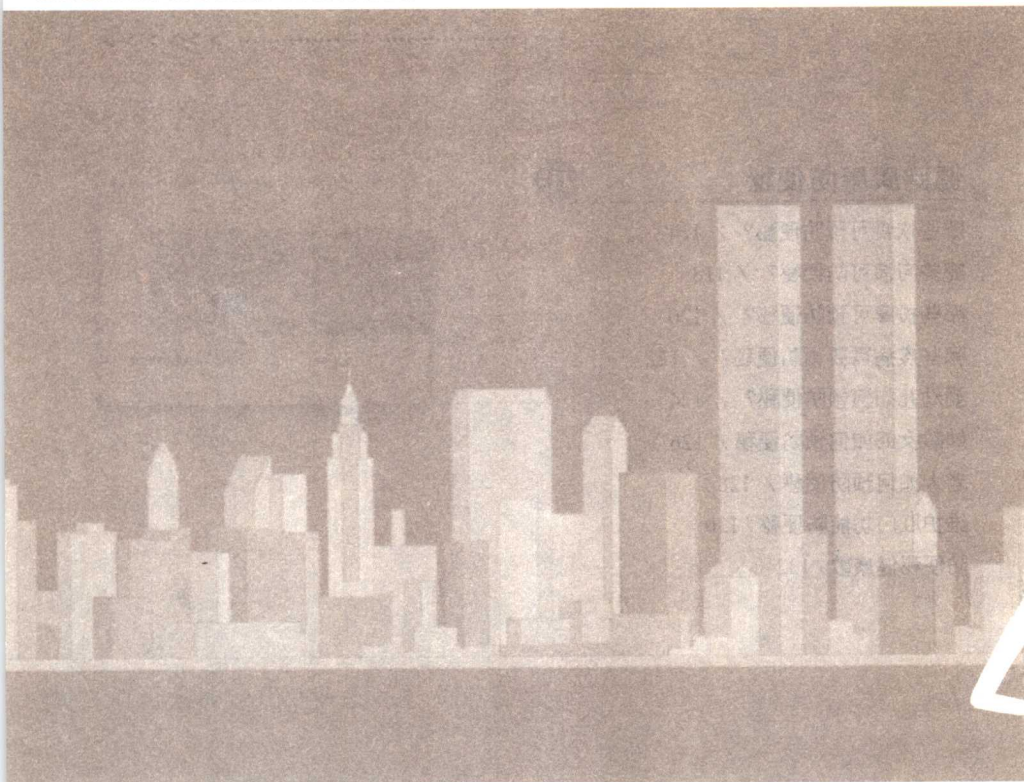
RANG YIXUE GUIYU DAZHONG

让医学归于大众

束法祖



BIANMI BUZAI FANNAO





SHISHIFEIFEI

HUABIANMI

是是非非话便秘



夏夏非非活便秘

便秘是不是病？

不要小看便秘病症，便秘是消化系统常见病症之一，并逐渐在医学诊断技术的发展中成为独立性疾病来研究。

建立正确观念

●观念一：便秘的概念是指排便不顺利的状态，包括粪便干燥排出不畅和粪便不干亦难排出两种，一般每周排便少于 2~3 次即可称为便秘。

●观念二：食物摄入到排出，经过充分的消化，吸收营养部分，余下残渣糟粕垃圾约 24 小时需要排出体外。

●观念三：可想而知，便秘造成体内常常形成一个垃圾堆积场，糟粕不能排出，将造成人体各个系统变化，如心脑血管方面危害，呼吸、消化功能障碍，内分泌代谢失调，甚至早衰、颜退、色变。而且是一些不治、难治疾病的警示信号。试想一下，那将是一件多么可怕的事情啊。由此可见，便秘一症不是一种小病，也非单一病种，应引起人们的关注。

●排便的生理过程：从食物摄入后通过消化系统吸收、消化、运输、储存，再通过肌肉、神经（大脑皮质感受器）等各个器管的协同作用而完成的。那么，在上述消化系统任何一个过程出现无序状态时，便秘就产生了，随之也带来了后患无穷。



●首当其冲是肛肠病变问题：因痔疮和肛裂而发生便秘的情况较普遍。当痔疮和肛裂发生时，疼痛引起肛门括约肌痉挛，导致排便困难。因而在害怕排便时疼痛、出血的恐惧心理下，常忍着不大便，久而久之，便秘形成，又加重痔疮、肛裂的病症，互为因果。

●肠道病变问题：肠道机械性梗阻、狭窄、神经病变及肌肉异常，也是导致便秘发生的原因之一，如肠道肿瘤、结肠息肉、炎症、肠梗阻、慢性肠套叠、吻合口狭窄、结肠癌、直肠癌等肠道病变问题都会导致腹胀、腹痛、大便不通。

是非语便秘
SHI SHI FUYE BI MI

●内分泌疾病的问题:许多发生在内分泌疾病过程中,影响肠道平滑肌功能,继而发生便秘,如甲状腺功能减退症、垂体能减退症、嗜络细胞瘤等等。

●脑、脊髓病变问题:脑与脊髓病变,可能抑制副交感神经的兴奋性,使分布在肠壁的胸、腰交感神经作用过强,产生便秘,如脊髓炎、损伤、帕金森病等。

●生殖系统问题:发生在女性盆腔肿瘤、巨大卵巢囊肿及子宫肌瘤等,也可导致便秘发生。

●其他因素问题:有些导致便秘的原因则往往发生在日常生活中,如饮食习惯、生活习惯不良或形体因素等,常比较集中发生在一些年龄段、性别、精神状态紧张及服用某些药物等

特殊群体,并因这些原因而导致排便困难。

●职业、社会因素问题:在竞争激烈的社会中,来自方方面面的压力,造成心理障碍,



包括忧郁症、焦虑症和学习、工作环境等均可导致便秘发生,进而出现烦躁不安,注意力不集中,工作效率下降,精神紧张、焦虑、沮丧乃至悲观厌世情绪。

您知道吗?

女性患便秘是男性的 2-3 倍。这与女性特殊生理变化相关。

妊娠期:孕激素增高,加之胎儿等原因,致盆腔肌肉受影响,收缩力下降,造成便秘。

产后期:元气大伤、气血亏虚,血亏肠燥、大便干结。

月经期:部分女性经前大便次数增多,月经后期肠道水分流失而出现短暂性便秘。

更年期:内分泌激素紊乱,肠胃功能失调而导致便秘。

星
星
非
非
话
便
秘





是是非非话便秘

便秘是单一的病吗？

便秘是“症”还是“病”？如果仅仅是症，缘何对症治疗并不都有效？如果是病，其病位在哪里？这确实是医生们不能回避而又不好回答的问题。

便秘不是单一的一种病，往往是许多疾病的症状之一。便秘的持续时间有短有长，程度有轻有重。除了不合理的饮食搭配外，不良的排便习惯，或忽视便意、滥用泻剂，或环境、排便体位的改变，妊娠期、老年期营养障碍，结肠、直肠、盆底等器质性病变及功能性障碍，各种脑部疾患、肿物压迫、脊髓病变、多发性硬化以及精神或心理障碍，药物因素、内分泌异常及代谢性疾病、结缔组织性疾病等都可以引起便秘，有时，便秘还是肿瘤唯一的临床症状或信号。

便秘的发生可以是先天的因素所致，如先天性巨结肠，肛门先天性闭锁等，也可以是后天的疾病因素引起，如肠易激综合征（便秘型）肠道菌群失调、铅中毒等。便秘可以是肠道本身的器质性病变和功能障碍，如结肠运输能力缓慢、慢性肠套叠、大肠癌、结肠癌、直肠癌等引起，也可以是肠道以外的疾病，如