

人民卫生文库

名医



说病

便秘

顾竹影 编著

◆便秘造成人体排泄不畅，对人体正常的新陈代谢有着严重的不良影响。便秘的危害有哪些？便秘与哪些疾病有关联？便秘不但对你外观皮肤有影响，而且还会影响到……



农村读物出版社

人民
名

《藏书图志·平文主江另人》

便 秘

顾竹影 编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

便秘/顾竹影编著. -北京:农村读物出版社, 1999.12
(人民卫生文库·名医说病)
ISBN 7-5048-3198-0

I. 便… II. 顾… III. 便秘-诊疗 IV. R574.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 68555 号

出版人 沈镇昭
责任编辑 常一武
责任校对 冯多闻

出版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
网址 <http://www.ccap.com.cn>
发行 新华书店北京发行所
印刷 中国农业出版社印刷厂
开本 787mm × 1092mm 1/32
版次 2000年2月第1版 2000年2月北京第1次印刷
印张 4.25 **字数** 85千
印数 1~20 000册 **定价** 6.20元



(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)

人民卫生文库

名医说病

序

我国卫生工作的重点之一是农村卫生工作，即保障九亿农民的健康。改革开放以来，农村卫生事业有了很大进步，但与城市相比，仍有较大差距。为了提高人民群众的生活质量和健康状况，为了实现 2000 年人人享有卫生保健，“使所有人民的健康达到令人满意的水平”这一全球目标，我们必须提高全民族的卫生保健意识。由农村读物出版社出版的这套《人民卫生文库·名医说病》，则对实现上述目标起到了积极的促进作

用。

这套丛书的宗旨就是为广大农民群众防病治病提供科学指南，其特色是中西医并重，在文风上讲求科学性、通俗性和实用性。考虑到农村实际，丛书特别注重了对防病知识和现场急救知识的介绍，解决农民群众自我保健中可能遇到的许多问题。

这套丛书的作者均是有丰富临床经验并具有中西医结合学识的主任、副主任医师。他们理论联系实际、深入浅出地向广大读者介绍医学普及知识，编写了这套有利于人民卫生保健的丛书。我认为这是一件很有意义的事。



1999年5月26日

目 录

一、人体消化系统的常识.....	1
1. 何为消化系统	1
2. 如何区分上、下消化道	3
3. 食物是如何“加工”的	3
4. 大肠的结构和功能特点	4
5. 结肠的“外貌”特征	5
6. 结肠的细微结构	6
7. 结肠的运动特点	7
8. 大肠的主要作用	8
9. 大肠与水分吸收	8
10. 大肠内与人类“和平共处”的细菌	9
11. 什么是肠道菌群失调	10

便秘

12. 进餐后为什么会立即产生便意	10
13. 人为什么要“放屁”	11
14. 肚子为什么会发出“响声”	11
15. 粪便的组成成分	12
16. 正常排便过程	13
17. 正常人的排便有何差异	14
二、认识便秘	15
1. 便秘的概念	15
2. 便秘的发病情况	16
3. 便秘的分类	16
4. 中医对便秘的分类	19
5. 哪些人容易得便秘	20
三、便秘的发病原因	26
1. 先天性疾病	26
2. 消化系统疾病	26
3. 内分泌、代谢性疾病	27
4. 神经系统疾病	27
5. 药物	27
6. 化学品中毒	28
7. 其他	28
四、便秘的发生机理	29
1. 食物残渣不足	29
2. 肠黏膜应激性下降	30
3. 排便动力缺乏	30
4. 肠腔闭塞	31
5. 神经精神病变	31
6. 其他	32
五、便秘的临床表现	33
1. 常见症状	33

2. 伴随症状	34
3. 便秘的中医辨证	34
六、疾病与便秘	36
1. 痔疮	36
2. 直肠癌	39
3. 结肠癌	41
4. 肠梗阻	45
5. 溃疡性结肠炎	47
6. 克隆病	49
7. 肠易激综合征	52
8. 假性肠梗阻	55
七、饮食与便秘	57
1. 饮食不当导致便秘的原因	57
2. 膳食纤维在人体中的“地位”	58
3. 富含纤维的食物有哪几类	59
八、便秘的危害	61
1. 便秘与大肠癌	62
2. 便秘与大肠息肉	62
3. 便秘与结肠憩室	63
4. 便秘与痔疮	64
5. 便秘与肛裂	64
6. 便秘与脱肛	65
7. 便秘与肠梗阻	65
8. 便秘与中风	66
9. 便秘与冠心病	66
10. 便秘与高血压	67
11. 便秘与肝硬化	68
12. 便秘与结肠黑变病	69
13. 便秘与皮肤	69

九、便秘的检查措施和常识	71
1. 大便常规检查	71
2. 粪便潜血试验	73
3. 血常规检查	73
4. 直肠指诊检查	73
5. 内窥镜检查	74
6. X线检查	77
7. B超检查	79
8. 其他检查	79
9. 结肠功能检测	79
十、便秘的治疗	82
1. 便秘治疗的原则	82
2. 饮食疗法	83
3. 药物治疗	92
4. 中医治疗	95
5. 行为疗法	99
6. 体育疗法	100
7. 针灸疗法	101
8. 按摩疗法	105
9. 气功疗法	106
10. 物理疗法	106
11. 生物反馈疗法	107
12. 手术治疗	108
十一、便秘的预防	110
1. 日常饮食的调节	110
2. 生活调理	111
3. 药物的调节	112
十二、小儿便秘的特点	113
1. 小儿消化系统的特点	113

2. 小儿粪便的特点	114
3. 小儿便秘的概念	115
4. 小儿便秘的常见原因	116
5. 小儿便秘的临床特点	117
6. 引起小儿便秘的常见疾病	118
7. 小儿便秘的不良影响	121
8. 小儿便秘的治疗特点	121
9. 小儿便秘的预防	123

一、人体消化系统的 常识

1. 何为消化系统

人每天吃的食物，要经过消化吸收后，才能获得营养，维持人体正常的生理机能，这个任务是由消化系统来完成的。消化系统承担了把食物从复杂的大分子物质分解成简单的、容易被机体吸收的小分子物质，同时把经过消化、吸收后剩余的残渣和废物排出体外的任务。

人体消化系统由消化道和消化腺两大部分组成。消化道是食物通过的一条弯弯曲曲的管道，长度约是身长的4~5倍，它由口腔、咽、食管、胃、小肠（包括十二

指肠、空肠、回肠)、大肠(包括盲肠、阑尾、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠)和肛门组成。

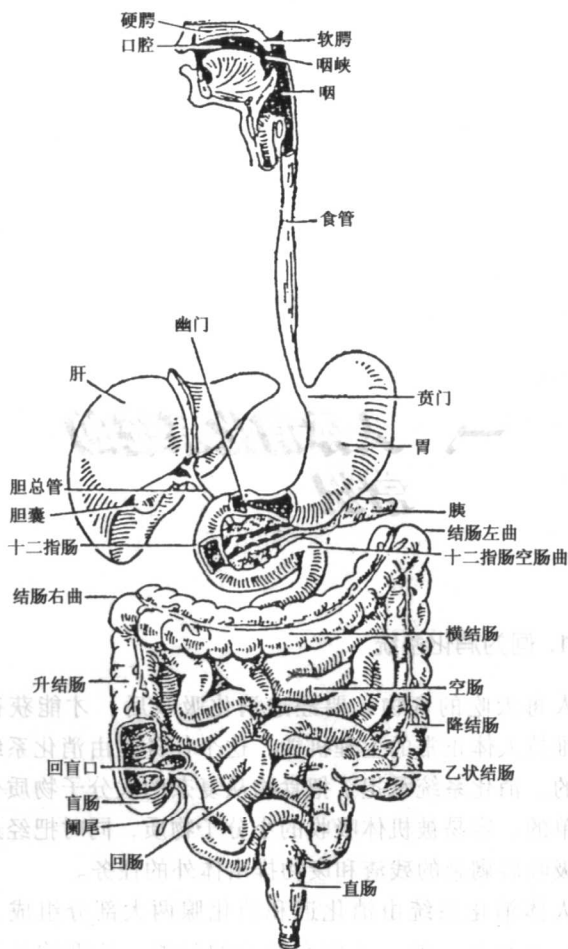


图1 消化系统

消化腺包括唾液腺、肝、胰腺以及消化道管壁上的许多小腺体(图1)。

2. 如何区分上、下消化道

消化道被一根屈氏韧带划分为上、下消化道。屈氏韧带由平滑肌纤维和结缔组织构成。它是一条肌纤维带,将十二指肠空肠固定在腹后壁。上消化道范围是指食管、胃、十二指肠、胰和胆道,而下消化道包括空肠、回肠、结肠和直肠。

3. 食物是如何“加工”的

食物必须经过消化系统加工,才能被身体吸收与利用。这个过程就是消化与吸收。食物摄入口腔,经过咀嚼,牙齿将大块食物切断、磨碎成小块,经过舌的搅拌,把磨碎的食物与含有淀粉酶的唾液混合,形成湿润的小食团,这个过程叫机械性消化。

食团从口腔经咽腔进入食道,在食道内不经任何分解和吸收,它的唯一功能是借助蠕动波推送食物入胃。在胃内,一方面胃通过蠕动搅拌食物将食物磨碎,起到“碾磨”作用,进行物理性消化。同时将食团与胃液中的盐酸及胃蛋白酶等消化液混合和分解。将食物从食团(块状固体食物)转化为食糜(半流质混合物),并通过幽门孔排入十二指肠,继而排入空肠和回肠。

食糜在小肠内被肠腺分泌的肠液以及从肝和胰分泌的胆汁和胰液进一步分解,使食物中的多种不能被人体吸收的大分子营养物质,变成了可以吸收的小分子营养物质。这种通过消化液的化学作用来进行的消化过程,称为化学

性消化。

食物从进入口腔开始，经过不断加工改造，到达小肠末端时，消化作用已大体完成。大部分营养物质在小肠内被吸收并运往全身，剩余物质被运送至大肠，大肠只对其中的水、无机盐和少量的营养物质作进一步的吸收，同时将消化剩余的残渣形成粪便，推送至直肠，经肛门排出体外。

4. 大肠的结构和功能特点

大肠是处理和暂时堆放食物残渣的场所。它包括盲肠、阑尾、结肠和直肠四部分，全长约 150 厘米，盘在腹腔内，像个大“镜框”，围绕在空肠、回肠的周围。大肠的起始部与小肠的尾部（回肠）相连，在它们的连接处有一对半月形皱襞，叫回盲瓣。它的作用是防止大肠内容物反流进小肠，也可控制食糜不要过快地进入大肠，使食物在小肠内可以充分的消化和吸收。

结肠包括盲肠、升结肠、横结肠、降结肠和乙状结肠，长约 130 厘米。盲肠是结肠的起始端，像个“死胡同”，长约 6~8 厘米。在盲肠的下端，有一条蚯蚓样的突起，叫阑尾。升结肠长 12~20 厘米，下端接盲肠，上端在肝右叶下方再向左转弯形成结肠右曲（肝曲），与横结肠相连，主要功能为吸收水分、无机盐、气体、少量的糖和其他水溶性物质，其内容物为液态。横结肠是结肠最长最活动的部分，长约 40~50 厘米，是“横跨”在升结肠（结肠肝曲）与降结肠（结肠脾曲）之间的“桥梁”，在肝曲与升结肠相接，在脾曲与降结肠相连，其内容物为半流体。降结肠长 20 厘米，自结肠左曲（脾曲）开始向下，下端接乙状结肠，仅能吸收少量的水分、盐和糖，其内容

物呈软块、半软块或固体样物质。乙状结肠位于降结肠和直肠之间，长度差异较大，约20~70厘米，肠管呈“乙”字形弯曲而得名，它是储存大便的“场所”。直肠是大肠的末端，长约12~15厘米，上端与乙状结肠相连，下端接肛管。肛管是消化道的末端，在直肠之下，其外口为肛门。直肠和肛管的主要功能是排便。

5. 结肠的“外貌”特征

结肠有特殊的外形，用肉眼观察可发现三个特征，即结肠带：在结肠的表面有三条狭窄的纵行带，即结肠带。结肠袋：由于结肠带比附着的结肠短，因而结肠带之间还有一个个鼓起的许多囊状袋，称结肠袋。肠脂垂：沿结肠带附近的浆膜上附有许多脂肪小突起，是由肠壁黏膜下的脂肪组织聚集而成。这种结肠的结构特征使结肠具有特殊的“外貌”，很容易辨认(图2)。

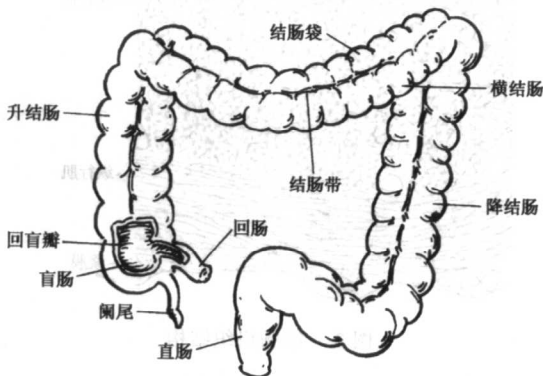


图2 结肠外貌

6. 结肠的细微结构

结肠壁用显微镜观察可分为黏膜、黏膜下层、肌层和浆膜层四层结构(图3)。



图3 结肠组织结构

(1) 黏膜。黏膜是结肠的最内层，由肠上皮、固有膜和黏膜肌层构成。肠上皮为单层柱状上皮，主要由柱状吸

收细胞和杯状细胞组成，也有很少的内分泌细胞。固有膜主要由结缔组织和肠腺构成，大量肠腺垂直于表面并行排列，肠腺间的结缔组织较少。黏膜肌层位于固有膜与黏膜下层之间的平滑肌层，分两层，内层肌纤维呈环行，外层肌纤维呈纵行。

(2) 黏膜下层。为疏松结缔组织，含有较多的脂肪细胞团；固有膜内有较大的淋巴小结；还有黏膜下血管丛，淋巴丛和神经丛，黏膜下神经丛有神经节。

(3) 肌层。肌层是在黏膜下层与外层之间较厚的平滑肌层，也分为两层，内层是厚度一致的环行平滑肌，外层是纵行平滑肌，聚集成三条结肠带，结肠带间的纵行肌很薄或不完整。在内外两层之间有肌间神经丛，此丛也有神经节。

(4) 浆膜。是结肠壁的最外层，大部分结肠壁是由疏松结缔组织和被覆盖在表面的间皮所构成，称为浆膜；小部分结肠壁，外膜结缔组织外面无间皮覆盖而与腹后壁结缔组织相连，这部分外膜称为纤维膜。

7. 结肠的运动特点

结肠运动有分节运动、前伸运动和集团运动，均受交感与副交感神经的控制。

(1) 分节运动。小肠内容物进入结肠后，由于结肠袋环行肌的不断反复收缩，产生细小的非推进性的收缩运动，即分节运动，使肠腔内容物往返移动，有利于水、电解质、少量的葡萄糖、胆汁酸等被大量吸收。

(2) 前伸运动。结肠的间歇性前伸运动，将肠内容物逐渐向前推进。