



常见疾病防与治丛书

ZHIHEBIANMI FANGYUZHI

痔和便秘

痔的发病率很高，痔患者经手术治疗或其他疗法治疗后，复发率亦较高。究其原因，除治疗不彻底外，不注意痔的预防，也是重要的因素，而预防痔的发生，又牵涉到日常生活的各个方面。便秘，从现代医学角度来看，它不是一种具体的疾病，而是多种疾病的一个症状。由于引起便秘的原因很多，也很复杂，因此，做好便秘的防治，了解便秘产生的原因对于预防其他疾病也有极为重要的作用。

防与治



● 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：张金浩 谢英彪



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



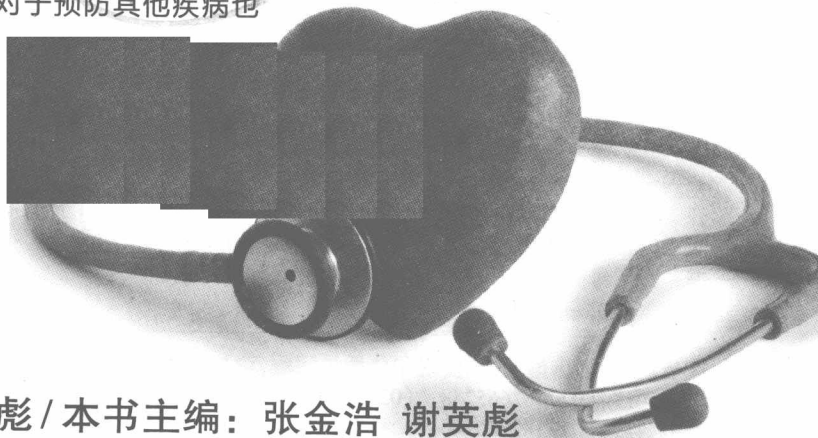
常见疾病防与治丛书

ZHIHEBIANMI FANGYUZHI

痔和便秘

痔的发病率很高，痔患者经手术治疗或其他疗法治疗后，复发率亦较高。究其原因，除治疗不彻底外，不注意痔的预防，也是重要的因素。而预防痔的发生，又牵涉到日常生活的各个方面。便秘，从现代医学角度来看，它不是一种具体的疾病，而是多种疾病的一个症状。由于引起便秘的原因很多，也很复杂，因此，做好便秘的防治，了解便秘产生的原因对于预防其他疾病也有极为重要的作用。

防与治



- 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：张金浩 谢英彪
- 编著：卢岗 周明飞 李宏大 周小华 于佳卫



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

痔疮最主要的症状是便血和脱出,大便时反复多次的出血会使体内丢失大量的铁,引起缺铁性贫血。痔疮对人体有诸多危害,应引起患者重视。只要能够早期治疗和适当处理,均可避免以上严重并发症的发生。便秘是胃肠道功能失调性疾病,可能是一些严重疾病的症状,所以,应该到医院做检查。本书从对痔和便秘的认识谈起,主要介绍了痔和便秘患者的科学养生、饮食防治、合理运动、心理调适以及中西医防治等方面的内容,是一本适合大众阅读的健康教育读物。

图书在版编目(CIP)数据

痔和便秘防与治 / 张金浩, 谢英彪主编. —西安: 西安交通大学出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5605-3067-3

I. 痔… II. ①张…②谢… III. ①痔—防治—问答②便秘—防治—问答 IV. R657.1-44 R574.62-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 190900 号

书 名	痔和便秘防与治
丛书总主编	谢英彪
本书主编	张金浩 谢英彪
责任编辑	吴 杰 王华丽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 陕西宝石兰印务有限责任公司

开 本	727mm×960mm 1/16	印张	9.25	彩页	1 页	字数	112 千字
版 次	2010 年 1 月第 1 版		2010 年 1 月第 1 次印刷				
书 号	ISBN 978-7-5605-3067-3/R·60						
定 价	21.00 元						

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtupress@ 163.com

版权所有 侵权必究

常见疾病防与治丛书

编委会名单

主 编：谢英彪

副主编：王金勇 林傲梵 林秉汉

编 委：（以姓氏笔画为序）

冉颖卓 张金浩 张雪真

金黑鹰 姚奉文 徐 蕾

唐暮白 聂 宏



『医者当须先洞晓病原，
知其所犯，
以食治之；
食疗不愈，
然后命药。』

——唐代大医学家孙思邈



痔疮最主要的症状是便血和脱出，大便时反复多次的出血会使体内丢失大量的铁，引起缺铁性贫血。这是因为在正常情况下铁的吸收和排泄保持平衡状态，铁的丧失量很微小，正常成年男子每日铁的丧失量不超过2毫克，而便血的患者，若每日失血量超过6~8毫升则丢失铁3~4毫克以上。正常人体男性含铁总量为50毫克/每千克体重，女性约为35毫克/每千克体重，若长期便血，丢失大量的铁，使体内含铁总量低于正常，便会引起缺铁性贫血。痔疮对人体有诸多危害，应引起患者的重视，认真对待。但也不必过于紧张，只要能够做到早期治疗和进行适当处理，均可避免以上严重并发症的发生。

多数健康人每日排便1次，但隔日或每2~3天排粪一次也属正常。如果因为某种原因，使粪便在肠道内滞留时间过长，粪便内所含的水分被过度吸收，以致粪便过于干燥、坚硬，排出困难，正常排便规律被打乱，每2~3天甚至更长时间才排便1次，严重者排出的粪便性状像羊屎或兔屎样呈球状，就称为便秘。我国约有10%的人有便秘的问题，其中75%的便秘者属慢性便秘。便秘是胃肠道功能失调性疾病，可能是一些严重疾病的症状，所以，应该到医院做检查。便秘分为通过性便秘和终端性便秘，不同原因造成的便秘，在治疗措施上是不同的。通过性便秘是由不良生活方

式造成的，如精神紧张、喝水少、饮食过于精细、运动量少等，而终端性便秘大都是因直肠、会阴或肛门等部位发生病变造成的。因此，对于便秘的治疗，若是由于生活习惯造成的暂时性便秘，可通过改善生活习惯予以纠正；如果是长期发生便秘，采用以上方法并不奏效时，就应该到医院看病了。

我们组织了长期在临床第一线的有关医学专家和医学科普作家共同编写了这本《痔和便秘防与治》，其目的正是希望人们从生活的方方面面关注痔和便秘，摒弃不健康的生活方式，改变不卫生的生活陋习，打造良好的生活环境，培育健康的生命，以提高生活的质量。本书从对痔和便秘的认识谈起，主要介绍了痔和便秘患者的科学养生、饮食防治、合理运动以及中西医防治等方面的内容，是一本适合大众阅读的健康教育读物。

本书内容通俗易懂，文字轻松活泼，将知识性、趣味性、科学性和可读性较好地结合了起来，可以满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求，也可供基层临床医护人员参考。

愿《痔和便秘防与治》成为您和您的家人防治痔和便秘的良师益友。

C 目录

Contents

1. 认识痔与便秘



什么是痔疮	001
什么是内痔	002
什么是外痔	003
痔疮有何危害	004
为什么女性比男性更容易患痔疮	005
痔疮会不会发生癌变	006
痔疮患者的便血有何特征	007
痔疮如何自检	007
便秘是病吗	008
便秘时大便都干结吗	009
什么是器质性便秘	010
什么是功能性便秘	011
什么是痉挛性便秘	011
什么是习惯性便秘	012
什么是急性便秘	013
什么是慢性便秘	013
什么是结肠性便秘	014
什么是直肠性便秘	014
便秘有什么危害	015

为什么肥胖症患者易便秘	016
哪些药物会引起便秘	017
为什么中老年人易便秘	018
为什么女性易便秘	019
为什么骨盆骨折患者易便秘	020
便秘与痔疮有什么关系	020
便秘与脱肛有什么关系	021
便秘与肛门直肠周围脓肿有何关系	022
便秘与急性阑尾炎有什么关系	022
便秘与肠梗阻有何关系	023
便秘与肠癌有什么关系	023
便秘与食管癌有何关系	024
便秘与子宫脱垂有什么关系	025
便秘与脑血管疾病有何关系	025
便秘与冠心病有什么关系	026
便秘与高血压有何关系	026
便秘与心肌梗死有什么关系	027
便秘与中风有何关系	027
便秘与更年期综合征有什么关系	028
便秘与肝硬化有何关系	029
便秘与肺结核有何关系	029
便秘与不孕症有什么关系	030

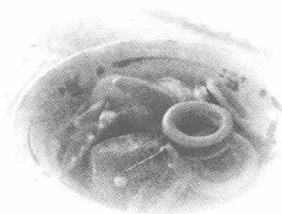
2. 科学养生防治痔与便秘



如何预防痔疮	031
痔疮患者如何家庭康复	032
痔疮患者有哪些禁忌	033
得了痔疮可以忍吗	034
痔疮患者夏季如何调养	035
痔疮患者秋季如何调养	035
久坐者如何预防痔疮	036
出游如何防痔疮	036
孕妇如何预防痔疮	037
产妇如何预防痔疮	038
痔疮手术后要注意什么	038
痔疮手术后能否排便	039
痔疮手术后能否有性生活	040
痔疮术后肛门伤口疼痛能否热敷	040
怎样防止痔疮术后复发	041
什么是便秘调养的六字诀	042
如何调整排便习惯	043
为何排便后要养成坐浴的习惯	044
防便秘为何不能忽视药物副作用	045
如何预防习惯性便秘	046
如何预防中老年人便秘	046
更年期综合征患者如何预防便秘	047

痔疮和肛裂的患者如何预防便秘	048
脑卒中患者如何预防便秘	049
急性心肌梗死患者如何预防便秘	050
糖尿病患者如何预防便秘	051
如何解除卧床患者的便秘	052
如何应用食盐治疗便秘	053
如何人工取大便	053
足浴可治便秘吗	053
便秘患者为什么要避免过度疲劳	054
如何引出便意	055
便秘会影响性趣吗	055
便秘患者如何用温泉浴调治	056

3. 饮食防治痔与便秘

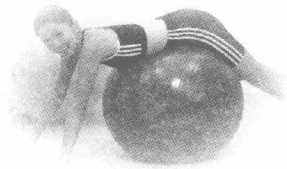


饮食结构与痔疮有无关系	057
痔疮患者有何饮食宜忌	057
便秘患者如何安排好饮食	059
便秘患者为什么要保持一定的进食量	060
便秘患者为什么要多吃膳食纤维	061
便秘患者为什么要摄入充足的水分	062
便秘患者为什么要经常吃些蜂蜜	063
芝麻能不能防治便秘	063
如何养成正确的饮食习惯来预防便秘	064
如何运用饮食疗法防治心肌梗死患者便秘	064
便秘老人的饮食如何安排	065



心肌梗塞患者便秘时如何安排饮食	066
防治痔和便秘的食疗方有哪些	066

4. 合理运动防治痔与便秘



肛肠病患者为何要适当运动	069
如何通过肛门体操来锻炼肛门	070
练太极拳防治痔疮	071
痔疮患者如何采用运动疗法	071
痔疮患者如何做康复锻炼	072
便秘患者如何运动	073
慢步行走能治疗便秘吗	074
跑步能治疗便秘吗	075
跳绳能治疗便秘吗	076
增强腹肌治便秘的保健操怎么做	077
转腹运动能不能治便秘	078
便秘患者如何进行肛门 - 会阴运动	079
器质性便秘患者如何做运动	079

5. 心理调适防治痔与便秘



痔与便秘患者如何做好心理保健	081
音乐疗法如何治痔与便秘	082
长期便秘会导致抑郁吗	083
笑可以治疗便秘吗	084
老年人怎样应对应激造成的便秘	084

怎样练瑜伽调心态治便秘 085

6. 西医防治痔与便秘



如何治疗痔疮	087
痔疮患者如何采用药物疗法	088
痔疮用药物能不能根治	089
老年人患了痔疮应该怎么办	089
孕妇患痔后如何治疗	090
药物注射治疗痔疮的适应证是什么	091
药物注射痔疮疗法有无禁忌证	091
药物注射完毕后为什么要按摩注射部位	092
药物注射痔疮黏膜发生坏死、大出血怎么办	092
痔疮常用的手术疗法有哪些	093
痔疮手术前要做何准备	094
痔疮手术是不是特别疼痛	095
痔疮手术后为何有人常常尿不出来	095
痔疮患者术后换药有何注意事项	096
便秘患者如何选用泻药	097
正确使用泻药的原则是什么	098
为什么便秘患者忌滥用泻药	098
润滑剂有哪些药物	099
缓泻剂有哪些药物	099
容积泻剂有哪些	100
肠道刺激剂有哪些	100

肠易激综合征引起的便秘如何治疗	101
为什么开塞露不能经常用	101

7. 中医防治痔与便秘



中医是如何认识痔疮的	103
中医对痔疮是如何辨证施治的	104
治疗痔疮如何采用中药外治法	105
哪些单验方可治痔疮	105
如何用药浴治痔疮	106
痔疮能否用针灸治疗	107
如何按摩治疗痔疮	107
痔疮患者如何做腹部保健按摩	108
痔疮患者如何做足部按摩	108
痔疮患者足部按摩时应注意什么	109
中医如何看便秘	110
如何选用中草药治实秘	111
中医如何治疗热秘	112
中医如何治疗气秘	112
中医如何治疗虚秘	113
中医如何治疗冷秘	114
治疗便秘的常用内服方剂有哪些	115
便秘时如何使用番泻叶	116
中医如何调治中老年便秘	117
药浴可治便秘吗	118

如何揉腹治便秘	119
便秘患者如何做顺时针按摩	120
便秘患者如何做点穴按摩	120
便秘患者如何做足反射区按摩	122
痔疮患者便秘时如何进行按摩治疗	122
肥胖者便秘时如何进行按摩治疗	123
高血压患者便秘时如何进行按摩治疗	123
便秘伴有腹胀时如何进行按摩治疗	124
便秘伴有腹痛时如何进行按摩治疗	124
便秘患者如何进行针灸治疗	125
便秘患者如何进行耳穴治疗	126
如何敷脐治便秘	127
便秘患者如何进行磁穴治疗	128
便秘患者如何进行刮痧治疗	129
便秘患者如何进行拔罐治疗	129

附录 1 常用骨度分寸表	131
附录 2 躯干部常用穴位定位表	132
附录 3 四肢部常用穴位定位表	133



1

认识痔与便秘



什么是痔疮

痔疮是人类所特有的疾病，实际上也是人类在进化过程中选择直立体位所付出的代价。因为当人行走、站立或坐着的时候，腹腔内部脏器的重量会压向盆腔，使直肠周围血液回流受到影响，久而久之，就会形成痔疮。长时间保持直立体位进行体力劳动，更容易引发痔疮。从比较医学的角度上看，用四肢爬行的动物就不会受到像痔疮这样的疾病烦扰。

人体直肠末端黏膜下和肛管皮肤下静脉丛发生扩张和屈曲所形成的柔软静脉团，称为痔，又名痔疮、痔核等，包括内痔、外痔和混合痔。以 20~40 岁的人为多见，并随着年龄的增长而逐渐加重。

一些肛门直肠疾病，如痔疮、肛裂、肛门直肠周围脓肿、肛痿、直肠脱垂、肛门瘙痒症、肛门湿疹、肛管直肠癌等，被中医统称为“痔”或“痔痿”，所以有些地方也将中医肛肠科叫做痔科或痔痿科。



什么是内痔

内痔生于齿线以上，是由黏膜下痔内静脉丛扩大曲张所形成柔软的静脉团，称为内痔。内痔以出血和脱出为主要症状，多为无痛软性肿块，长期反复出血，可引起严重的贫血。内痔是诸痔中发病率最高的，好发于肛门右前、右后和左侧，常称为母痔；在其余部位发生的痔，则称为子痔。根据内痔发展程度的不同，临床上常分为三期。

一期内痔 除大便带血、滴血或射血外，无其他自觉症状。因痔核体积小，故不脱出肛外。

二期内痔 有间歇性便后滴血史，感染时则有肛门胀痛、坠胀和里急后重等症状，痔核较大，排便时脱出肛外，但便后能自行复位。排便时，因粪便刺激或摩擦，容易出血。

三期内痔 痔核体积增大，脱出后不能自然复位，需用手推回或平卧后始能复位。若痔核经常脱出，就会引起括约肌松弛，凡是遇到用力、咳嗽、行走和蹲下时，都可能脱出。如脱出后未能及时复位，由于括约肌痉挛、挤压，以致血液回流受阻，痔核充血肿胀，内有血栓形成，甚者坏死，疼痛剧烈，此为嵌顿性内痔。

