

● 健康小丛书

腹泻与便秘



全国爱国卫生运动委员会

中华人民共和国卫生部

主编

人民卫生出版社

全国爱国卫生运动委员会 主 编
中华人民共和国 卫 生 部

腹 泻 与 便 秘

李世俊 江汉才 编著

《健康小丛书》编委会

主 编：黄树则

副主编：李九如 董锦国 刘世杰

编 委：杨任民 谢柏棣 蔡景峰 李志民

吕毓中 陈秉中 赵伯仁

腹泻与便秘

李世俊 江汉才 编著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市卫顺排版厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 15%印张 34千字

1990年2月第1版 1990年2月第1版第1次印刷

印数：00,001—7,300

ISBN 7-117-01256-0/R·1257 定价：0.64元

〔科技新书目211—170〕

写在《健康小丛书》前面

开展卫生宣传教育，是提高整个民族的文化水平、科学水平，建设社会主义精神文明的一个重要组成部分，也是贯彻“预防为主”方针的根本措施之一。

随着我国城乡经济的日益繁荣，人民群众的物质生活水平有了明显的提高。这就为在广大城乡，特别是在农村普及医药卫生常识提供了优越的物质条件。广大群众对于学习卫生知识、改善卫生条件、提高健康水平的要求也越来越迫切。这套由中央爱卫会、卫生部主编的《健康小丛书》就是为适应这个形势而组织编纂的。这套丛书将由近百种（每种3万~5万字）医药卫生科普书组成。内容以群众急需的防病保健知识为主，力求浅显易懂，图文并茂。

我希望我们广大的卫生工作者不仅要为人民群众提供良好的医疗服务，而且要为卫生科学知识的普及作出贡献。卫生宣传教育工作不仅仅是卫生宣传教育部门的事，也是广大卫生工作者的共同责任。

如果这套丛书受到广大城乡读者的喜爱，我将跟所有的作者、编者以及做具体组织工作的同志们一样，感到由衷的高兴。

崔月犁

一九八五年一月

目 录

什么叫消化?	(1)
消化系统是怎样组成的?	(2)
口腔有什么功用?	(3)
胃有什么功用?	(4)
小肠分几部分? 有什么功用?	(6)
大肠分几部分? 有什么功用?	(8)
肝是什么样的脏器? 功用如何?	(9)
怎样才算腹泻?	(9)
急性腹泻的病因和表现如何?	(9)
腹泻时粪便的性状有什么不同?	(10)
哪些疾病会引起急性腹泻?	(10)
腹泻对身体的影响如何?	(11)
什么叫细菌性食物中毒?	(12)
细菌性食物中毒有哪些主要特点?	(13)
细菌性食物中毒怎样治疗?	(13)
怎样预防细菌性食物中毒?	(13)
什么叫婴幼儿腹泻? 原因有哪些?	(14)
怎样辨别婴幼儿大便的正常与异常?	(15)
婴幼儿腹泻有危险性吗? 表现怎样?	(16)
怎样预防婴幼儿腹泻?	(16)
婴幼儿腹泻怎样治疗?	(17)
为什么夏秋季节容易发生痢疾?	(18)
痢疾有哪几种呢?	(18)
急性细菌性痢疾有哪些症状?	(18)
急性细菌性痢疾为什么会变成慢性?	(19)

慢性细菌性痢疾有哪些主要表现？	(20)
急性细菌性痢疾怎样治疗？	(20)
慢性细菌性痢疾怎样治疗？	(20)
什么叫阿米巴痢疾？	(21)
阿米巴痢疾有哪些症状？	(22)
阿米巴痢疾怎样治疗？	(22)
如何预防痢疾？	(22)
抗生素性肠炎腹泻是怎样的？ 如何治疗？	(23)
什么是血吸虫肠病？	(23)
急性血吸虫肠病引起的腹泻是怎样的？	(24)
慢性血吸虫肠病引起的腹泻是怎样的？	(24)
血吸虫病是怎样传播给人的？ 个人如何防护？	(25)
血吸虫病怎样治疗？	(26)
慢性腹泻是怎样的？	(27)
功能性腹泻是怎么一回事？	(27)
功能性腹泻的表现如何？	(27)
怎样诊断功能性腹泻？	(28)
功能性腹泻怎样治疗？	(28)
小肠吸收不良是怎么回事？	(29)
小肠吸收不良综合征的表现怎样？	(29)
小肠吸收不良综合征如何诊断和治疗？	(29)
胃切除术后为什么会引起腹泻？ 怎样处理呢？	(30)
慢性胰腺炎是怎样引起的？ 有哪些表现？	(30)
慢性胰腺炎怎样治疗？	(31)
肠结核是怎样传染上的？	(31)
肠结核有哪些主要表现？	(32)
肠结核怎样治疗？	(33)
肠结核怎样预防？	(33)
溃疡性结肠炎是一种什么样的病？	(34)

溃疡性结肠炎的表现怎样？	(34)
溃疡性结肠炎有哪些并发症？	(34)
溃疡性结肠炎如何防治？	(35)
什么叫大肠憩室？怎样形成的？	(36)
大肠憩室和憩室炎有哪些症状？	(37)
如何确诊大肠憩室？	(37)
大肠憩室和憩室炎怎样治疗？	(37)
什么是大肠息肉？有些什么症状？	(38)
如何诊断大肠息肉？	(38)
怎样治疗大肠息肉？	(38)
怎样才算便秘？	(39)
引起便秘的原因有哪些？	(40)
便秘有什么表现？	(42)
便秘对身体有什么影响？	(42)
婴幼儿、孕妇为什么发生便秘？	(43)
老年人为什么容易发生习惯性便秘？	(43)
怎样治疗习惯性便秘	(44)
顽固性便秘应如何治疗？	(45)

什么叫消化？

机器需要能源才能做功。同样，人的生命活动，也需要大量的能源。这些能源主要来自食物。但是食物必须经过人体的加工，才能变成人体可以利用的营养物质。

食物中的成分只有水、无机盐和维生素可以直接被人体吸收利用，而蛋白质、脂肪和糖类一般都是大分子、难溶于水的物质，不能直接被吸收利用，必须在人体的“食品加工管道”——消化道内分解为小分子、溶于水的物质，才能被吸收利用。食物在消化道内的这种变化过程叫做消化。经过消化的食物成分，通过消化道壁进入血液的过程，叫做吸收。

消化包括物理性消化和化学性消化。物理性消化即通过牙齿的咀嚼和胃肠的蠕动，将食物磨碎、搅拌并使之与消化液混合。化学性消化即通过消化液中的消化酶对食物的分解作用，将营养成分变为可吸收的物质。消化酶有专一性，如

表1 消化酶的种类、来源和作用

酶的名称	来 源	水解对象	水解后的产物
唾液淀粉酶	唾液腺	淀 粉	麦芽糖
胰淀粉酶	胰 腺	淀 粉	麦芽糖
麦芽糖酶	胰和小肠	麦芽糖	葡萄糖
蔗糖酶	小肠	蔗 糖	葡萄糖和果糖
脂肪酶	胰和小肠	脂 肪	脂肪酸和甘油
胃蛋白酶	胃	蛋白质	胨和肽*
胰蛋白酶	胰	蛋白质	多 肽*
肠肽酶	小 肠	多肽、胨	氨基酸

*胨、肽和多肽都是蛋白质分解到氨基酸的中间产物

蔗糖酶只能分解蔗糖，淀粉酶只能分解淀粉，不能分解蛋白质、脂肪。人体内除消化酶外，还有很多其他的酶。酶是一类特殊蛋白质，是一种极其有效的“生物催化剂”，只需要极少的量，就可以用惊人的速度，来完成食物的消化与分解等一连串的化学变化，对维持人体的正常生理活动具有重要的作用。消化道里的酶，主要有下列几种（见表1）。

消化系统是怎样组成的？

消化系统由消化道和消化腺组成（图1）。消化道包括口

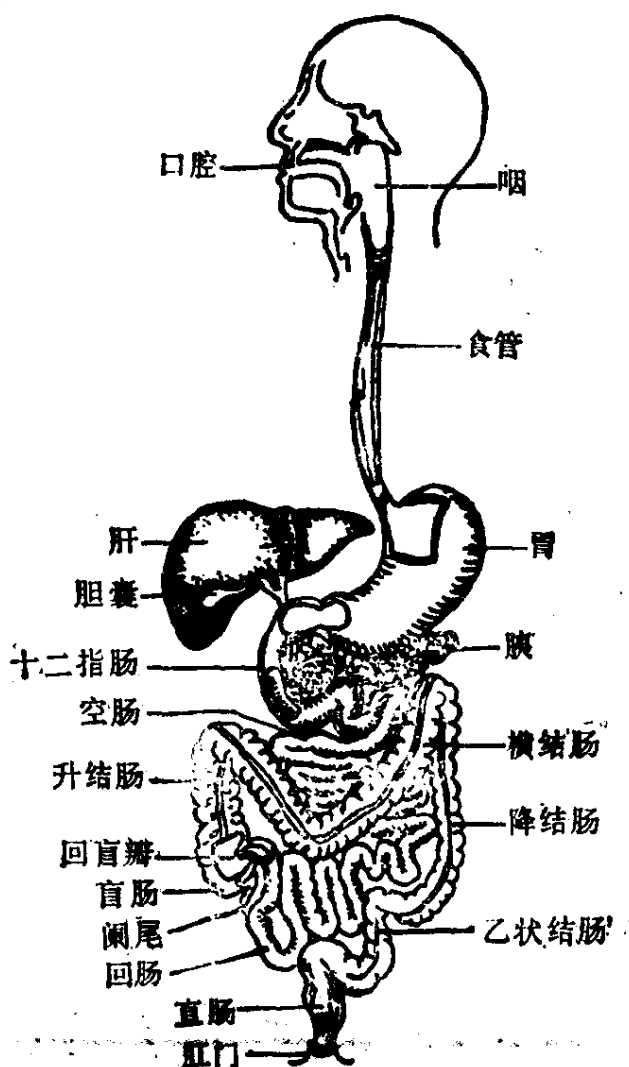


图1 消化系统

腔、咽、食管、胃、小肠（回肠和空肠）、大肠（盲肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠和肛管）。消化腺分两大类：一类是位于消化道外的大消化腺，如唾液腺、肝脏和胰腺，它们通过导管开口于消化道；另一类是在消化道壁内的小腺体，它们数量甚多，都直接开口于消化道，如胃腺、肠腺等。消化腺能分泌消化液。

口腔有什么功用？

口腔是食物进入人体的第一道关口，是整个消化道的开端。口腔里有牙齿、舌，还有三对大的唾液腺的导管开口在这里（图2）。牙齿的功能主要是切断和磨碎食物。食物在口

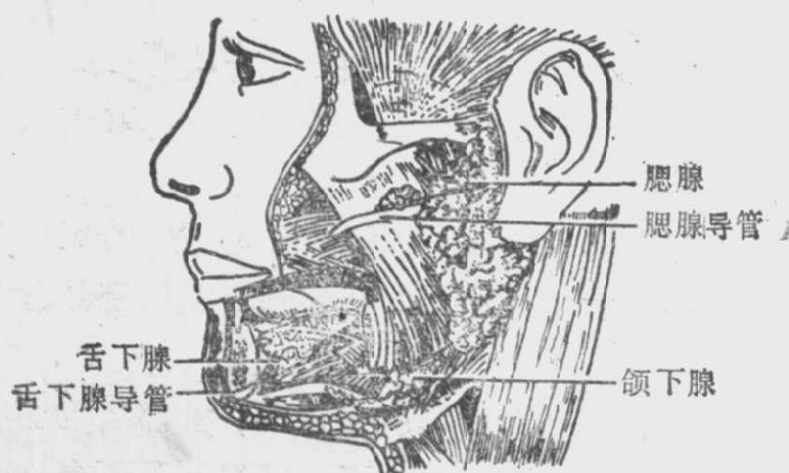


图2 唾液腺

腔里仔细咀嚼，用舌头搅拌，使食物与口腔中唾液腺分泌的唾液拌和均匀，成为小食丸。一团团的小食丸经过吞咽动作，进入食管，经食管自上而下的顺序收缩（即蠕动），逐渐下移进入胃内。成人每昼夜分泌唾液1~1.5升，除了湿润食物，便于吞咽外，还有消化作用。因为唾液中含有唾液淀粉酶，在它的作用下，能把食物中的淀粉分解成麦芽糖，这就是我

们细嚼饭粒或馒头时觉得有甜味儿的缘故。

胃有什么功用？

胃位于左上腹部，呈囊状，象一个斜挂着的口袋。吃饱时，这口袋就向下垂，最低部分能达到肚脐下面，空腹时又能回缩到原来的形状。胃的容量，成人1~3升，新生儿7毫升，1岁后300毫升，3岁600毫升。

胃的上口接食管，叫贲门；下口接十二指肠，叫幽门。胃有前后两壁，大小两弯，较短的凹缘称胃小弯，长的凸缘称为胃大弯。胃的顶部为胃底，中间大部为胃体。胃体向右逐渐缩小，过渡为连接幽门的幽门部。胃体与幽门部之间的交界处在胃小弯上的标志是一个不明显的角切迹。幽门部还分为幽门窦和幽门管（图3）。

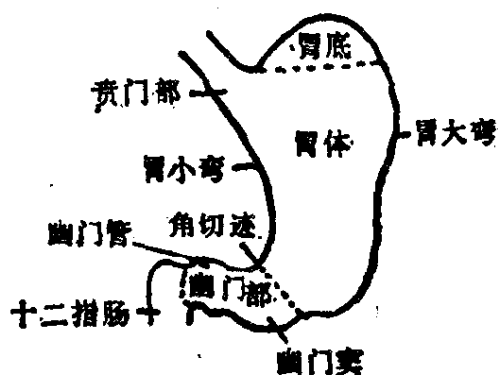


图3 胃的分区

贲门与幽门都有一层括约肌来管理，能够自动而有规则地随着食物的进出而一开一关，正常情况下是不允许食物逆流的。

胃的主要功能是暂时贮存食物和对蛋白质进行初步消化。胃壁的构造分四层，由里向外依次是粘膜、粘膜下层、肌肉层、浆膜（图4-1）。粘膜表面有很多暂时性的皱褶，当胃内充满食物时，皱褶消失。粘膜表面有许多小凹，这是胃腺的开口（图4-2）。胃腺能分泌胃液，成人一昼夜约分泌1.5~2.5升。胃液的主要成分有胃蛋白酶、盐酸。胃蛋白酶

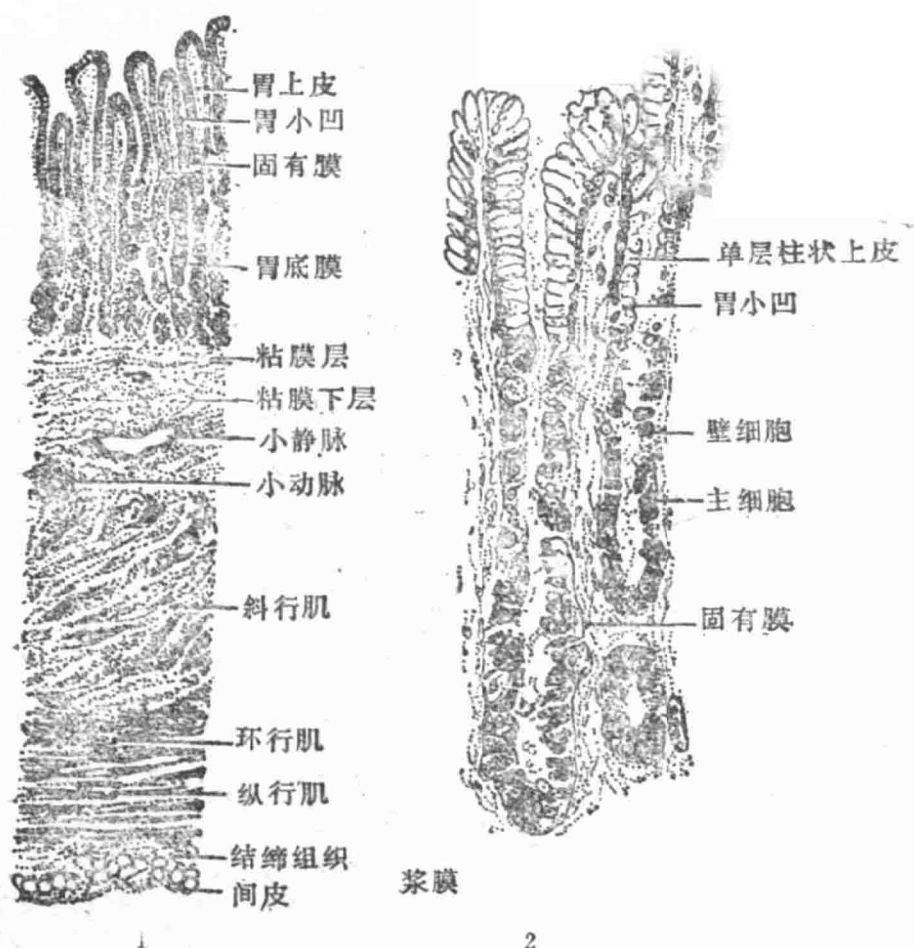


图 4 胃壁的构造与胃底腺体

对蛋白质有初步的消化作用，可把蛋白质分解为胨和胨。盐酸能激活胃蛋白酶元变为胃蛋白酶，此外还有一定的杀菌作用。胃液的分泌受神经和化学分泌双重因素调节，当吃到色香味都很好的食物时，甚至看到、想到美的食物，嗅到食物的香气，就能通过神经反射，促进胃液分泌，增强食欲。相反，疼痛、忧虑、恼怒，都能抑制胃液分泌，可使食欲减退。当食物进入幽门部以后，能刺激幽门粘膜产生一种胃分泌激素，它也能促进胃液的大量分泌。

胃的肌肉层很发达，收缩时使食团和胃液混合，同时把经过胃液初步消化为粥一样的东西（食糜），分批送入小肠。浆膜里分布着丰富的血管、神经。

食糜自胃进入小肠的过程称做胃的排空。胃排空的时间依食物的形态、性质和胃的蠕动情况而不同。水只需几分钟就被排空，糖类约需 2 小时以上，蛋白质时间较长，脂肪最长可达 5 小时以上。吃了油性大的食物，不容易感到饥饿，就是因为这种食物排空时间长。一般我们吃的都是混合性的饮食，是最符合生理要求的，排空时间约为 4~5 小时。胃还能吸收少量水分、酒精等物质。

小肠分几部分？有什么功用？

小肠起自胃的幽门，下端一直到盲肠前面的结肠瓣为止，盘曲在腹腔里，长约 5~6 米，是消化道中最长的一段。小肠分十二指肠、空肠、回肠三个部分，是消化食物和吸收养分的主要地方。

小肠的开始大约有十二个手指并拢在一起那么长的一小

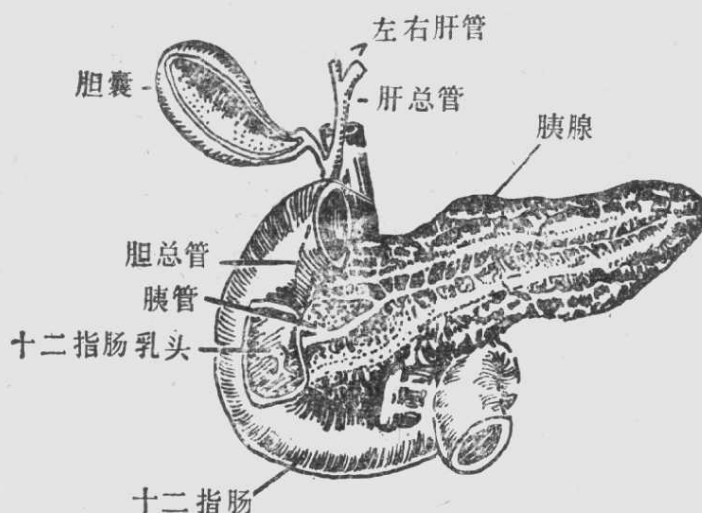


图 5 十二指肠、胆囊和胰腺的解剖

段（约 25 厘米左右），叫十二指肠，其内侧壁有胆总管和胰管的共同开口。肝脏分泌的胆汁，贮存在胆囊里。进食后，胆囊收缩，胆汁经胆总管流入十二指肠。胰腺分泌的胰液经胰管流入十二指肠（图 5）。小肠管构造同胃壁相似，也分四层。粘膜内有许多肠腺，能分泌肠液。胆汁不含消化酶，但能促进脂肪的消化。肝脏有病常会引起胆汁不足，影响对脂肪的消化，因而病人怕吃油腻食物。胰液和肠液含有消化蛋白质、糖类和脂肪的多种消化酶，在小肠蠕动和各种消化酶的分别作用下，食糜中的蛋白质分解成氨基酸，糖类分解成葡萄糖，脂肪分解成甘油和脂肪酸等溶于水的小分子物质。所有被分解出来的葡萄糖、氨基酸、果糖、甘油和脂肪酸等，

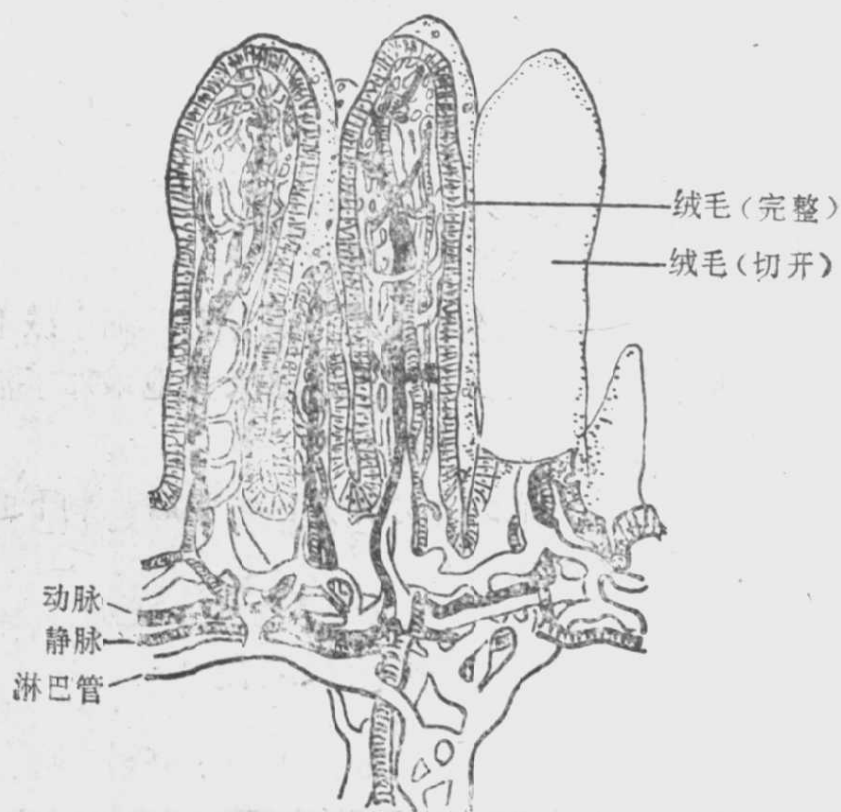


图 6 小肠绒毛

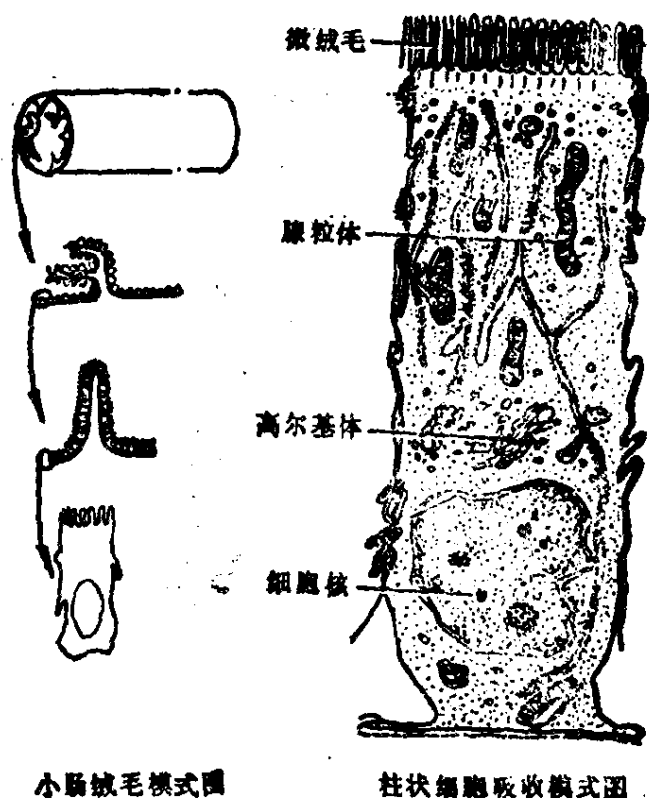


图 7 小肠绒毛模式图

都可以被小肠的绒毛吸收。其他的养分如维生素、矿物质和水等，也可不经消化而直接被小肠吸收。

小肠粘膜表面有很多环形的皱襞，还有无数细小绒毛突起（图6、7），估计有四、五百万个，这就大大地增加了消化和吸收的面积。绒毛是吸收的重要器官。

食物到了小肠末端，绝大部分养分已被吸收，剩下的残渣，随着小肠的蠕动进入大肠。

大肠分几部分？有什么功用？

大肠管腔较粗，在成人长约 1.5 米，末端开口于肛门，分为盲肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠和直肠、肛门。盲肠上连着一一条细小的盲管，叫阑尾。肠内的食物残渣，

肠寄生虫或其他东西进入阑尾，阻塞管腔，在病菌的作用下，可引起阑尾炎。

大肠没有消化作用，它的主要作用是吸收水分，并形成粪便，经肛门排出。此外，大肠内某些细菌能利用肠内较简单的物质合成一些维生素，如维生素B族，能被人体吸收利用。

肝是什么样的脏器？功用如何？

肝脏是人体最大的消化腺，成人肝重约1.5公斤。它的大部分位于腹腔的右上部。正常情况下，成人肝脏隐藏在右肋弓里面，一般从腹部不易摸到。

肝脏除能分泌胆汁外，还有贮藏养分和解毒等作用。例如，肝脏能够把血中多余的葡萄糖变成糖元贮藏起来。当血中葡萄糖由于消耗而减少时，肝里的糖元又可转变为葡萄糖进入血液，供给人体需要。胃、小肠吸收来的一些有毒物质，随血流经肝脏，在肝脏的作用下，能转化为无毒物质，经肾脏随尿排出，或随胆汁流入肠里与粪便一起排出。

怎样才算腹泻？

一般健康人每天排便一次，成形，外附少量粘液。但也有些正常人一天要排便一次以上或三、四天才排便一次，粪便成形，无脓血。而腹泻则是指原来的大便情况发生变化——次数增多，粪便不成形，呈稀薄状或水样，或带脓血，或含脂肪。

急性腹泻的病因和表现如何？

急性腹泻是指突然频频排出不成形的大便，其病程一般

较短，这主要是胃肠道在致病菌、肠毒素（肠道细菌内生或细菌产物污染食物）、其他有毒物质（药物或毒物）、泻剂或其他急性应激（胃肠道出血、食物过敏等）作用下，粘膜发生急性创伤的结果。

急性腹泻可明显地表现为两个临床综合征：痢疾和水泻。痢疾的特点是粘膜有破坏，频频排出脓血便，常伴里急后重和腹部疼痛。水泻则粘膜无破坏，频频排出水样便，不含脓血细胞，且常不伴里急后重或腹痛。有时两者可同时并存。

腹泻时粪便的性状有什么不同？

各种疾病引起的腹泻，其粪便的性状都不一样。如大便稀薄如水，数量较多，便时爽快，多为小肠疾病引起的腹泻（小肠性腹泻）。有脓血便，病变多在结肠及直肠，同时伴有里急后重者，多为急性菌痢、阿米巴痢疾，甚至有患直肠癌的可能。细菌性食物中毒的粪便常呈糊样或水样。嗜盐菌食物中毒、莫根氏变形杆菌食物中毒、白色念珠菌性肠炎、急性血吸虫病等，也可呈“痢疾样”大便。带恶臭的血样便，有可能是出血性坏死性肠炎、阿米巴痢疾与结肠癌。副大肠杆菌性肠炎，大便带粘液脓汁。米泔水样便可见于霍乱、副霍乱。带粘液的糊样便，常见于肠道滴虫，但轻型痢疾也可如此。请医生看病时，应将病人的粪便性状提供给医生，供医生作诊断参考。

哪些疾病会引起急性腹泻？

引起急性腹泻的疾病很多，大致归纳有以下几种：

（1）细菌性食物中毒：包括沙门氏菌属食物中毒、金黄色葡萄球菌性食物中毒、变形杆菌性食物中毒的胃肠型、