

《百姓合理用药一册通晓》丛书

丛书总主编 黄正明 贾万年



中国医药教育协会成人教育委员会 组织编写



你知道吗？慢性便秘是一种常见病，发生率在慢性消化疾病中排位第一。
便秘的症状有哪些？怎么治疗？如何调养？



便秘

合理用药一册通晓

医学专家为你详细解答

分册主编 梁晓明 田海军 高新云

便秘反复发作很烦恼，
得了这个病该怎么办？
合理用药，一册通晓



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

《百姓合理用药一册通晓》丛书

中国医药教育协会成人教育委员会
组织编写



便秘

合理用药一册通晓

医学专家为你详细解答

丛书总主编 黄正明 贾万年

主 编 梁晓明 田海军 高新云

副主编 徐 冬 童晓玲 相延英

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 军 艾 韵 田海军 刘庆红

许 丹 吴 媛 金晓东 郑建斌

相延英 徐 冬 高新云 梁晓明

隗 玮 童晓玲 缪 勇



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

便秘合理用药一册通晓 / 梁晓明, 田海军, 高新云主编. —北京: 人民军医出版社, 2015. 1

(百姓合理用药一册通晓丛书)

ISBN 978-7-5091-7532-3

I. ①便… II. ①梁… ②田… ③高… III. ①便秘—用药法 IV. ①R574.620.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 236749 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王月红 陈 鹏 责任审读: 陈晓平

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 9.25 字数: 152千字

版、印次: 2015年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

《百姓合理用药一册通晓》丛书

总主编 黄正明 贾万年

副总主编 王仁杰 高远征 张二明

第一辑

《慢性咽炎合理用药一册通晓》
《慢性肝炎合理用药一册通晓》
《月经病合理用药一册通晓》
《女性更年期合理用药一册通晓》
《性病合理用药一册通晓》
《胃肠道溃疡合理用药一册通晓》
《胆囊炎胆石症合理用药一册通晓》
《癫痫合理用药一册通晓》
《新生儿合理用药一册通晓》
《高血压合理用药一册通晓》
《糖尿病合理用药一册通晓》
《脂肪肝合理用药一册通晓》
《血脂异常合理用药一册通晓》
《睡眠障碍合理用药一册通晓》
《冠心病合理用药一册通晓》
《脱发合理用药一册通晓》
《阴道炎症合理用药一册通晓》
《皮肤病合理用药一册通晓》

第二辑

《脑卒中合理用药一册通晓》
《前列腺病合理用药一册通晓》
《不孕不育合理用药一册通晓》
《肺结核合理用药一册通晓》
《便秘合理用药一册通晓》
《肾盂肾炎合理用药一册通晓》
《痛风合理用药一册通晓》
《类风湿关节炎合理用药一册通晓》
《支气管哮喘合理用药一册通晓》
《慢性支气管炎合理用药一册通晓》
《肿瘤化疗合理用药一册通晓》
《慢性肾病合理用药一册通晓》
《乳腺疾病合理用药一册通晓》
《慢性疼痛合理用药一册通晓》
《男科病合理用药一册通晓》
《慢性鼻炎合理用药一册通晓》
《阿尔茨海默病合理用药一册通晓》
《颈椎病合理用药一册通晓》

内 容 提 要

本书共分7章，系统地阐述了便秘的概念、便秘的危害、常见病因、分类、诊断、便秘常用药物种类及合理用药、非药物治疗及预防。如何根据便秘的严重程度及患者自身的疾病特点选取合适的药物是本书阐述的重点。本书收集了近年来便秘治疗方面的新进展，对药物的使用方法、适应证及禁忌证进行归纳总结，在此基础上结合常见的疾病及特殊人群分类对便秘的治疗进行了分析，指导便秘的合理用药。在本书的最后对便秘的非药物治疗及便秘预防提出了合理化建议，适合广大便秘患者参阅。

从 书 序 言

本书是《百姓合理用药一册通晓》丛书第二辑的一本。该系列丛书是由中国医药教育协会成人教育委员会组织国内众多医药学专家和学者编写的奉献给普通百姓的合理用药、保障健康的一份厚礼。

《百姓合理用药一册通晓》系列丛书第一辑（18本），已于2012年底经人民军医出版社出版，通过全国发行，现已成为百姓防病治病简单易懂的系列读物之一。尤其配合当前在全国开展的“中央财政支持社会组织示范项目——慢病防治健康行”的活动，发挥了非常大的作用，成为大众喜闻乐见的一套丛书，因此被选定为“慢病防治健康行”活动的推荐用书。

为了满足全国广大民众的需要，在编写出版此套丛书第一辑的基础上，续编《百姓合理用药一册通晓》丛书第二辑（18本），两套丛书基本涵盖了人类常见而多发疾病的合理用药。全套丛书（36本）的特点是以百姓常见疾病为主线，以病论药，合理选用，比较贴近大众、通俗易懂，从多方面、多角度宣传合理用药知识，提高病人自我保健意识、普及基本用药常识。

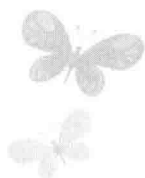
当前，临床不合理使用药物的现象尤为普遍，虽然国家曾三令五申，要求临床合理用药，确保患者生命安全，但临床滥用药物、致人损命的现象时有发生，屡禁不止，给国家、社会、家庭、个人带来极大的伤害。在不合理用药现象丛生的今天，编写《百姓合理用药一册

通晓》系列丛书，旨在提高全民合理用药意识，使人人关爱健康，真正做到合理用药从我做起，避免滥用药或乱选药，确保用药安全、有效、简便、经济。

本套《百姓合理用药一册通晓》系列丛书的出版，集参与编写的医疗、药学专家，学者多年实践经验的总结，具有很强的临床实用性和百姓学习指导性。它不仅是医务工作者和相关专业人员的参考书，也是百姓守护健康的家庭必备工具书，在此代表中国医药教育协会成人教育委员会向直接参与本套丛书编写和支持出版的各位专家、学者们与相关医药企业及人民军医出版社为此付出的艰辛努力表示衷心的感谢！

黄正明 贾万年

2014年5月于北京



随着人们饮食结构改变、生活节奏加快和社会心理因素的影响，慢性便秘患病率有上升趋势。慢性便秘是一种常见病，发生率在慢性消化系统疾病中排位第一，在正常人群的各个年龄组均可发病。不少患者长期受症状困扰，严重影响了他们的生活质量，必须给予规范的治疗。然而我们发现这些患者的就诊率并不高，往往缺乏必要的检查评估，常常自行购买应用一些药物，尤其是廉价的刺激性泻药，服用方法也不够规范，导致病情长期不能缓解，出现药物依赖，甚至出现严重的不良反应。

为提高广大民众对慢性便秘的认识，帮助便秘患者合理选用便秘药物，我们组织编写了《便秘合理用药一册通晓》，本书力求做到具有科普性、科学性和实用性，以通俗易懂的语言介绍便秘所选药物的分类、适应证、用法用量及禁忌证等，对普及用药常识，宣传指导民众合理用药具有重要意义。本书在部分章节提供了一些病例与读者分享，增加了一些防治便秘的小常识，旨在提高本书的趣味性。期望本书能成为广大慢性便秘患者和高危人群的良好良师益友。

在编写本书的过程中，我们参考了大量权威文献，得到了有关专家、同行的大力支持及指导，在此表示衷心感谢！由于水平有限，对于书中错误与疏漏之处，恳请广大读者及同行们予以批评指正。

编 者

2014年5月



目 录 CONTENTS

第1章 便秘的基本医学常识

第一节 便秘概述	2
排便的生理	3
便秘的临床表现	4
便秘的流行病学	5
便秘的危害性	5
第二节 便秘的病因	7
不良生活习惯	7
功能性因素	8
器质性因素	8
医源性因素	9
第三节 便秘的分类	11
便秘的西医分类	11
便秘的中医分型	14
第四节 便秘的诊断	17
诊断方法	17
诊断标准	23
不同类型便秘的诊断	25
第五节 便秘合理用药原则	27

第2章 便秘的药物种类及合理使用

第一节 治疗便秘的西药	30
容积性泻药	31
渗透性泻药	34
刺激性泻药	38
润滑性（润湿性）通便药	40
促胃肠动力药	41
微生态制剂	45
新型药物	46
第二节 治疗便秘的中草药	51
泻下药	51
泻下药以外治疗便秘的中药	53
第三节 治疗便秘的内服方剂	56
实秘	56
虚秘	57
单验方	57
第四节 治疗便秘的中成药	58
行气导滞类——气秘	58
清热通便类——热秘	59
滋阴清热类——阴虚秘	61
温阳补虚类——阳虚秘	62
补脾益气类——气虚秘	63
益气养血类——血虚秘	64

第3章 不同类型便秘的治疗及合理用药

第一节 原发性便秘的治疗	66
调整生活方式	66
均衡饮食	66

适量的运动	67
适量进行药物治疗	67
其他辅助治疗	68
手术治疗	68
第二节 急性便秘的治疗	69
容积性泻药	69
刺激性泻药	70
渗透性泻药	70
润滑性泻药	71
第三节 慢性便秘的治疗	72
第一级诊治	72
第二级诊治	73
第三级诊治	73
第四节 便秘的中药调治	74
热秘	74
冷秘	74
气秘	75
气虚秘	75
血虚秘	75
阴虚秘	75
阳虚秘	76
中药敷脐疗法	76
中药灌肠	76

第4章 便秘合并其他疾病的合理用药

第一节 便秘与高血压	80
高血压患者便秘的相关因素	80
高血压患者便秘的防治	80

第二节 便秘与急性心肌梗死	82
急性心肌梗死患者便秘的相关因素	82
急性心肌梗死患者便秘的防治	83
第三节 便秘与脑卒中	84
脑卒中患者便秘的相关因素	84
脑卒中患者便秘的防治	85
第四节 便秘与肝硬化	88
肝硬化患者便秘的相关因素	88
肝硬化患者便秘的防治	89
第五节 便秘与糖尿病	91
糖尿病患者便秘的相关因素	92
糖尿病患者便秘的防治	92
第六节 便秘与痔、肛裂	94
痔、肛裂患者便秘的相关因素	95
痔、肛裂患者便秘的防治	95
第七节 便秘与更年期综合征	96
更年期综合征患者便秘的相关因素	97
更年期综合征患者便秘的防治	97

第5章 特殊人群的便秘合理用药

第一节 老年人便秘和孕妇便秘的合理用药	100
老年人便秘的合理用药	100
孕妇便秘的合理用药	100
第二节 儿童便秘的合理用药	101
生活干预	102
药物治疗事项	102
药物治疗的具体方法	103

第 6 章 便秘的非药物治疗

第一节 便秘的饮食疗法	106
饮食原则	106
富含纤维素的食物种类	107
不同便秘患者的饮食注意事项	108
有效的食疗方法	109
第二节 便秘的物理疗法	110
第三节 便秘的行为疗法	112
行为疗法一	112
行为疗法二	113
第四节 便秘的心理疗法	115
第五节 便秘的中医外治法	118
穴位埋线疗法	118
针刺疗法	118
耳穴疗法	119
其他疗法	119

第 7 章 便秘的预防

第一节 起居适宜	122
养成良好的排便习惯	122
营造舒适、隐蔽的如厕环境	122
规律生活, 预防便秘	123
放松心情, 预防便秘	123
第二节 饮食适宜	123
每日进食足够量的食物	124
每日补足水分	124
饮食粗细搭配	125

每天吃1~2个水果	125
忌辛辣、刺激性食物	126
多吃一些通便的食物	126
第三节 运动适宜	126
多参加体育锻炼	127
坚持腹部按摩	127
多做提肛运动	127
习惯性便秘防治操	128
运动的注意事项	128
参考文献	129



第 1 章

便秘的基本医学常识

“便秘”一词源于拉丁文，意思是“拥挤到一起”“紧紧地包裹”，这些“拥挤到一起”的便便“紧紧地包裹”甚至“填满”你的身体——这感觉？那是非常难受而又闹心的！



第一节 便秘概述

目前对便秘(constipation)的确切定义有多种解释,但仅从大便干结和排便次数多少来评价便秘是不全面的。

罗马Ⅲ的标准将便秘定义为:排便困难、硬便、排便频率减少或便不尽感;每周完全排便<3次,每日排便量<35g;全胃肠或结肠通过的时间延长。

慢性便秘(chronic constipation),病程至少6个月。

根据慢性便秘的诊治指南,存在以下6项中任何1项,则判断为重度便秘:①排便次数每周<1次;②排便的费力程度为非常费力;③每次排便时间>60分钟;④经常或几乎每次都需要用手协助排便;⑤需要持续使用通便药且≥3个月。

功能性便秘:持续性排便困难或便不尽感或排便次数减少(3~4天1次或更少),且无报警症状或继发病因。



医生提醒

自检!你是否便秘?

▲便秘者症状

* 等的心急!

观察自己每周大便的次数是否少于2次,若少于2次,则为严重便秘。

* 咬牙切齿!

排便是否困难,若排便时感觉费劲、不舒畅,即为中等便秘。

* 干燥硬实!

大便的性状是否有改变, 如果存在干燥的情况即为轻度便秘。

▲非便秘者症状

* 顺畅规律!

正常人每天排便1~2次, 少数人每2天1次, 大多数人(占60%以上)为每天排便1次。

* 状如香蕉!

正常排便的形状应该像香蕉一样。

▲知晓便秘患者报警状况

* 新近持续出现大便习惯改变。

* 发作形式发生改变或症状逐步加重。

* 有大肠癌家族史者。

* 年龄 ≥ 40 岁。

* 体重下降3千克。

* 发热、便血或黑粪、贫血、腹部包块。

* 不能用功能性疾病解释的症状和体征。

* 内科治疗效果差。



排便的生理

每天约有1000ml的液体从回肠进入结肠。24小时内经过结肠的液体90%的水分和无机盐被黏膜吸收。进入结肠的糖类(碳水化合物)被细菌酵解成可以部分吸收的短链脂肪酸。水分被吸收后, 食物中的纤维、细胞和其他不能酵解的固体物质成为固态粪便的基质成分。粪便直到进入乙状结肠后才开始成为固态。除实际的食物、排便频率和每天粪便量的差别, 正常个体的粪便硬度及水分含量几乎相同。

餐后乙状结肠的收缩增加并推进粪便进入直肠, 使直肠扩张。通过肠壁内下行神经元的调节, 肛门内括约肌反射性舒张, 粪便进入肛管与感觉灵敏的上段内壁上接触。感受到直肠扩张和接触粪便的复合感觉就会产生便意。直肠的扩张也会引起肛门外括约肌和耻骨直肠肌的收缩。这样可避免立即排便, 允许人们选择排便场所或推迟排便。

当人们取坐位或蹲位准备排便时, 先将肛门括约肌前移, 使肛门直肠角变直。此时肛门外括约肌和耻骨直肠肌的张力性收缩受到抑制, 同时采用呼气后屏