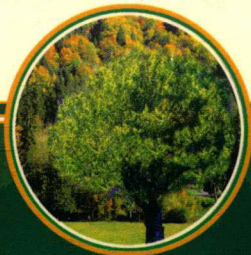




无阻 才能畅通

——便秘的家庭防治与康复



天津科技翻译出版公司

无阻 才能畅通

——便秘的家庭防治与康复

于海 / 王艳 编著

天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

无阻才能畅通: 便秘的家庭防治与康复/于海, 王艳 编著. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2002.1

(绿色健康忠告丛书)

ISBN 7-5433-0399-X

I. 无… II. ①于… ②王… III. ①便秘 - 防治 ②便秘 - 康复
IV. R574. 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 071319 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E - mail: tstbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 保定市印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 5 印张 80 千字

2002 年 1 月第 2 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

定价: 9.60 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前言

便秘是当今社会的常见病和多发病，它严重困扰着人们的正常生活，给人们的身体健康带来很大的危害。多年来，广大便秘患者多方探寻其缓解方法，但疗效甚微，苦不堪言。因此，向全社会介绍并普及便秘的起因、危害，预防、治疗和饮食起居等人们所关心的知识就变得越来越重要。

本书以浅显的语言，向读者介绍了防治便秘的新观点，并传授以科学的方法。既可作为便秘患者及家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参考书。祝您有个健康的体魄，同时享受健康的生活。

编 者



	什么是排便的生理现象	1
	正常的排便机制是什么	1
	什么叫便秘	3
	便秘可以分成几种类型	5
	结肠和直肠的哪些异常能引起便秘	6
	如何治疗会引起便秘的结肠直肠异常	7
	什么是顽固性便秘	8
9	什么是习惯性便秘	
10	怎样治习惯性便秘	
12	便秘会伴随哪些症状	
13	有了便秘应该怎么办	
14	为什么会发生便秘	
15	导致便秘的原因有哪些	
16	饮食不当会引起便秘吗	

17	不良排便习惯会造成便秘吗
17	疲劳过度会造成便秘吗
18	哪些疾病与排便困难有关
19	对待便秘问题上有哪些错误观点
20	强忍便意不上厕所好不好
22	怎样诊断有无便秘
23	便秘与痔疮应该如何区分
23	便秘与痔疮有什么关系
24	怎样自我诊断胃肠的蠕动能力

便秘与体质有关吗	25
便秘与情绪有关吗	27
脸上长痘痘可能与便秘有关吗	28
肥胖与便秘有何关系	30
老年人为什么易发生便秘	32
妊娠妇女为什么易发生便秘	33
孕妇有便秘和痔疮该怎么办	34
为什么幼儿也会发生便秘	37
小儿便秘怎么办	39

	宝宝发生便秘应该怎么办	41
	如何预防与治疗小孩的便秘	42
	为什么女性比男性易患便秘	43
	一般性对付便秘的方法有哪些	45
	偶然便秘及泻剂依赖者的诊治对策是什么	46
	为什么不能乱吃泻药	47
	应用泻药时应该注意些什么	48
	什么是大肠水疗	50
	洗肠能够防治便秘吗	52
53	洗肠具有排毒作用吗	
54	经常洗肠会产生什么问题	
55	久用通便药有哪些副作用	
56	如何正确使用通便剂	
57	喝咖啡能缓解便秘吗	
59	蜂蜜可以治便秘吗	
61	喝温盐水有什么好处	
61	保护肌肤不长痘痘有什么诀窍	
63	为什么花能解除便秘之苦	

64	喝乌龙茶有什么好处
65	便秘对人体有哪些危害性
66	便秘对儿童有哪些损害
67	便秘对人体衰老和皮肤有什么影响
68	便秘对肝硬化和肺结核病人有什么影响
69	便秘与脑血管病和痔疮有什么关系
69	孕妇便秘与脾气暴躁有什么关系
71	女性怎样摆脱便秘的烦恼
72	便秘的八大危害是什么

长期便秘者为什么要防止患肠癌	74
便秘是如何影响性欲的	77
先天性巨结肠症与便秘有什么关系	80
防治便秘有哪些方法	81
简易的通便方法有哪些	83
怎样按摩腹部可以通便	85
什么是手指推挤法	85
治疗便秘的原则是什么	86
为什么便塞停能治疗便秘	88

西药中有哪些泻剂可应用于治疗便秘	89
使用泻剂应注意些什么	90
治疗习惯性便秘采用什么办法	93
饮茶可能解除便秘吗	94
中药决明子是怎样治疗便秘的	95
民间治疗老年便秘有哪些秘方	96
家庭自疗便秘有哪些方法	98
老年人便秘应如何护理	99
民间治疗习惯性便秘有何秘方	101

103	哪些中西药可以缓解便秘
104	哪些药粥可以治疗老年人便秘
106	哪些菜肴有利于通便
111	为什么膳食纤维可舒解便秘
112	人体需要多少纤维量
113	哪些食品有较多的纤维量
115	维生素 C 对缓解便秘有何作用
116	什么是大肠激躁症
117	怎样从饮食着手来改善大肠激躁症和便秘

- 121 | 如何预防便秘
- 123 | 预防便秘的七大妙招是什么
- 127 | 哪些新方法可以预防便秘
- 127 | 为什么要避免使用纯植物油
- 128 | 为了预防便秘你应做些什么
- 129 | 为什么年轻女性预防便秘更为重要



什么是排便的生理现象

任何生物都从口摄入食物，消化吸收，不能消化吸收的部分、身体不需要的东西，作为粪便排泄掉。

健康人的大便中 70%~80% 为水分，剩下的为固形物，其中一半是未消化的食物，其余的是胃、小肠、大肠等的黏膜脱落物和分泌物，以及大肠中的细菌遗骸。

即使不摄入任何食物，也必须排泄新陈代谢所产生的物质。为此，不可能长时间完全不排便。可以说，排便是活着的证明。



正常的排便机制是什么

我们在排便之前，一定是意识中想要大便，而



便意起源于直肠。粪便一般积存在降结肠至乙状结肠中，不进入直肠。这是因为邻近直肠的环状肌总是紧张状态，妨碍粪便的通过。不过，结肠发生蠕动运动，粪便增多，粪便就会移送到直肠，由于直肠壁被拉长，其刺激从骨盆神经通过脊髓传入大脑，就会引起便意。

这里非常重要的一项是结肠的运动，往往是由于早餐充满胃后形成刺激，反射性使大肠受到刺激引起的。此外，开始想大便时如果忍耐着不排便，便意就会消失，此后如果不积存更多量的粪便，就不会产生下一次的便意。而这类情况如反复出现，直肠反应就会变得迟钝，就难以产生便意了。为此，不吃早餐，有便意也忍耐着，成为便秘的原因，这种情况并不少见。排便本身是在无意识地反射活动的同时，有意识地活动发挥很大作用的生理现象。

想大便时，一坐在便器上，人们通常会屏住呼吸，向腹部用力，做所谓“发力”的动作，由于腹压增高，肛门括约肌松弛，粪便就会从肛门排出来。

这种被称为排便反射的动作，通过位于脊髓的下部中枢和延髓、位于视丘下部的上部中枢归拢在一起。按照便意发力的有意识的动作，是排便的关键。



什么叫便秘

食物从胃部到达小肠，食物内的营养被小肠血管吸收，未被吸收的食物到达直肠时，剩余之水分也被吸收，成为粪便，再经由肛门排出体外。

便秘是指排便不能顺利进行的状态，一般指排便次数少或排便量少的状态。

一般成人排便次数为每日1~2次，不过也有的人两日1次或三日1次，只要没有障碍，对这个人来说，就是生理上的正常状态。因此，不能依据排便次数就一概而论为便秘，按照生理规律，食物的排出要在进食后24~72小时，所以一般仍认为3日以上不排便的状态为便秘。

便秘从生理上讲就是粪便在肠中长时间异常积存的状态。比如，虽然每天都能排便一次，但是便量太少，或有存便感，大便不畅等，也称为便秘。

一般而言，若排便时间间隔比一般正常时长，排便困难，或虽有便意，往往需要用尽力气才能排便，且排出的粪便十分干硬，或排便后仍有解不干净的感觉，就可能存在“便秘”问题了。





便秘可以分成几种类型

便秘可分为好几类，而每类的成因皆不同，为了有效地解决便秘的困扰，就必须先认清自己的便秘是何种类再对症下药。便秘主要可以分为“功能性便秘”与“器质性便秘”两大类。

功能性便秘

功能性便秘是指由于生活改变、情绪抑郁、饮食因素、排便习惯不良、药物作用等因素所致的便秘。它是肠功能降低及腹压减少所引起的，又可再细分为“松弛性便秘”和“痉挛性便秘”。“松弛性便秘”是指大肠松弛、运送粪便的力量不足所造成的便秘，而常特意忍住便意久而久之也会导致这种便秘的产生；此外，分娩后的妇女由于激素作用的改变也会形成松弛性便秘。“痉挛性便秘”是自律神经混乱所引起的便秘；由于过度紧张而引起轻微的痉挛，使得肠道变窄，粪便因此难以通过。

精神压力大的现代人最常罹患的便秘就属于这种类型。

器质性便秘

器质性便秘是指由于脏器的器质性病变(如消化道疾病、内分泌代谢疾病、药物及化学物质中毒、神经系统疾病等)所致的便秘。它是大肠、结肠本身有变形及疾病,阻碍粪便的流通,或使粪便排不出去。在这种情况下,会突然形成便秘。接着就会持续出现粪便变细的现象。肠闭塞及狭窄、结肠癌、直肠癌、肛门癌、神经疾病、内分泌及代谢异常均可引发器质性的便秘。

除分为以上两类外,还可分为症候性便秘和药物性便秘。



结肠和直肠的哪些异常能引起便秘

在器质性便秘中,有一种是牵涉到结肠和直肠异常的混合型便秘,其病因为:

● 结肠型便秘：乙状结肠过长，乙状结肠盘曲，降结肠盘曲，左半直肠重复畸形，骶骨与直肠分离，横结肠过长，结肠反位伴盘曲，右半结肠重复畸形，全结肠或部分结肠功能丧失。

● 直肠型便秘：直肠黏膜脱垂，直肠瓣过宽、间距过密、个数较多，直肠折曲，直肠上段套叠，直肠囊袋形成，肛管狭窄及内括约肌失弛缓症，直肠前突，耻骨直肠肌综合征，孤立性溃疡综合征。



如何治疗引起便秘的结肠、直肠异常

● 胸膝位悬挂硬化萎缩疗法：其适应证是直肠内黏膜脱垂、各种痔疮。

● 经直肠胸膝位骶直间粘连术：其适应证是直肠折曲骶直分离。

● 经直肠直肠瓣电切术：其适应证是直肠瓣过宽、直肠囊袋形成。