

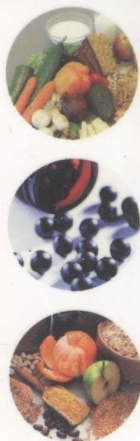


倾情奉献
西安交大医学出版

便秘与腹泻

Astriction and Diarrhoea

编著 梁勋厂 秦惠基



【合理用药与调养】

- ◎ 便秘对健康有何危害
- ◎ 急性腹泻为什么应首先想到食物中毒
- ◎ 为什么用药莫跟广告走
- ◎ 家庭用药有哪些注意事项
- ◎ 如何精心调养防治便秘与腹泻



YZLI 0890093123



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



医学专家答疑解惑丛书

情献
倾奉
西安交大医学出版



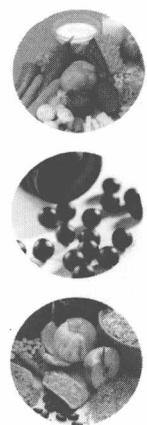
- ◎便秘对健康有何危害
- ◎急性腹泻为什么应首先想到食物中毒
- ◎为什么用药莫跟广告走
- ◎家庭用药有哪些注意事项
- ◎如何精心调养防治便秘与腹泻

【合理用药与调养】

便秘与腹泻

Astriction and Diarrhoea

编著 梁勋厂 秦惠基



YZLI 0890093123



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

内容简介

便秘和腹泻是最常见的疾病症状之一,其危害已经越来越受人们的关注。本书分全面认识便秘与腹泻、合理用药治便秘与腹泻、自我调养防便秘与腹泻三个部分对这两种疾病症状的相关知识进行介绍。本书的目的是还医学于大众,融科学性、实用性、可读性于一体,将便秘、腹泻的医学知识通俗化,让广大读者读得懂、用得上,认清便秘、腹泻的真面目,进而争取主动,合理利用药物和调养的有力武器,制服这两个元凶,把健康掌握在自己手上。本书适合大众阅读,亦可作为医护人员临床工作的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

便秘与腹泻合理用药与调养/梁勋厂等编著。—西安:西安交通大学出版社,2010.7
(医学专家答疑解惑丛书)
ISBN 978-7-5605-3578-4

I. ①便… II. ①梁… III. ①便秘—用药法 ②腹泻—用药法 ③便秘—防治 ④腹泻—防治 IV. ①R574.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 099861 号

书 名 便秘与腹泻合理用药与调养
编 著 梁勋厂 秦惠基
责任编辑 吴 杰 张香妮

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.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668357 82667874
(029) 82668315 82669096 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 陕西江源印刷科技有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 9 字数 126千字
版次印次 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3578-4/R. 128
定 价 18.00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



“吃”、“喝”、“拉”、“撒”、“睡”是人们日常生活中不可缺少的五大要素。平民百姓，男女老少，生存和健康都离不开这五大件，一样都不能少！

在当今的图书市场中，关于“吃”、“喝”的著作颇丰，琳琅满目，多姿多彩。可是关于“拉”的图书，却是凤毛麟角，少得可怜，这可能与有人认为“拉”之事，不够高雅，难登大雅之堂有关。其实人生的“拉”，大有学问，关乎健康、关乎长寿、关乎生活质量。

本书主题就是谈“拉”，本着我们的老师、已故的“医圣”裘法祖院士“让医学归于大众”的精神，用通俗易懂的语言，把有关“大便”的医学知识，通过这本书向广大老百姓传达。

切勿小看“大便”之事。以其中的便秘为例，轻则影响美容，导致肥胖，产生体臭，饮食无味，神经衰弱，引发痛经，性欲减退，并产生肛门疾病；重则诱发癌症，以致造成猝死。

随着社会的进步，从前那种缺少食物的年代已经过去了。人们的生活水平不断提高，现代人的生活发生了很大变化，食物越来越讲究精细，大米加工成精白米，从前的标准面粉变成精白面粉，黑面包变成白面包，红糖变成白糖……精制的食品越来越多，而这些精制的食品膳食纤维含量极低。

科学证明，缺少膳食纤维的饮食生活会产生极大的恶果。开始，经常出现便秘，继而出现排便困难，由于膳食纤维不足，消化道缺少刺激，使肠蠕动减弱，排便量自然也就少了。这种生活习惯，会使剩余的食物残渣长期滞留于肠内，甚至形成不正常的发酵腐败。腐败的粪便产生刺激血管收缩的毒性物质，有损健

康。许多资料表明，长期便秘的人大肠癌的发病率较高。有些人1周内只排便1次，甚至1周内仍无排便。这样的粪便毒素及水分在肠腔被重吸收，造成大便更加干结，以致患病。近年来，我国结肠、直肠癌发病率明显升高，已经向我们敲响了警钟，要重视“大便”问题，预防和及时治疗便秘。

至于腹泻，更是不可轻视，据世界卫生组织（WHO）的数据显示，全球每年发生感染性腹泻例数达30亿~50亿人次，腹泻轻则使人全身无力、脱水、皮肤失去弹性、眼球下陷，重则是食物中毒的表现、瘟疫流行的征兆。可怕的瘟疫——霍乱的主要症状及致死原因就是腹泻。1982年，诺贝尔文学奖获得者，哥伦比亚作家加西亚马尔克斯在《霍乱时期的爱情》中描写：“在加勒比地区，成千上万的人因霍乱而死去，深深的墓穴里埋着三层尸体，松软的土地被踩成一大片令人作呕的血污。”

在本书中，作者将便秘、腹泻的医学知识通俗化，读者将看到便秘、腹泻的真面目，将学会如何争取主动，合理利用药物和调养的有力武器，制服这两个元凶，把健康掌握在自己手上。

“大便”无小事，为了您的健康、快乐，请好好读读这本书吧。

编者

于华中科技大学同济医学院

2010年1月



目录



第一部分 全面认识便秘与腹泻

一、关于便秘、腹泻的基本常识

- 002/大便是怎样形成的
- 003/大便是怎样排出的
- 004/正常大便的三大要素是什么

二、全面认识便秘

- 004/什么是便秘
- 005/中医对便秘的病机是怎么认识的
- 005/便秘是怎样发生的
- 007/便秘有多少类型
- 009/老年人为何易患便秘
- 011/白领为什么易患便秘
- 012/孕妇为何易发生便秘
- 013/便秘对母婴有何危害
- 013/为什么不可忽视小儿便秘
- 014/便秘对健康有何危害
- 018/怎样明确自己罹患了便秘
- 018/引起便秘的元凶有哪些
- 020/查找便秘元凶应做哪些特殊检查
- 025/治疗便秘应遵循什么原则
- 026/治疗便秘有哪些方法



三、全面认识腹泻

- 028/腹泻的定义
- 028/腹泻分多少类型
- 030/腹泻是怎样发生的
- 031/为什么要重视婴幼儿腹泻
- 032/怎样预防婴幼儿腹泻
- 034/什么是旅游者腹泻，怎样预防
- 036/急性腹泻为什么应首先想到食物中毒
- 037/与急性腹泻密切相关的细菌有哪些
- 040/怎样区分常见的胃肠型细菌性食物中毒
- 041/引起细菌性食物中毒的主凶是谁，帮凶是谁
- 042/怎样从病史中查找慢性腹泻的元凶
- 043/怎样从排便情况辨别腹泻病变部位
- 044/怎样从伴随症状来判断慢性腹泻的元凶
- 045/为了查明慢性腹泻元凶应做哪些特殊检查
- 048/治疗腹泻用什么方法
- 049/怎样用拔罐疗法治疗腹泻
- 049/治疗腹泻的其他疗法有哪些

第二部分 合理用药治便秘与腹泻

一、正确认识药物

- 052/为什么说药物有两重性
- 053/为什么用药莫跟广告走
- 054/家庭用药有哪些注意事项
- 057/怎样才是合理用药

二、便秘的合理用药

- 059/什么是泻药，分多少类
- 060/如何合理使用容积性泻药
- 062/如何合理使用接触性（刺激性）泻药

- 063/如何合理使用润滑性泻药
- 064/为什么说治疗便秘不能一泻了之
- 065/用泻药时应注意什么问题
- 065/中医中药是怎样治疗便秘的
- 066/怎样用中成药治疗便秘
- 068/便秘患者为何不宜长期使用番泻叶
- 068/孕产妇便秘如何合理用药

三、合理用药治腹泻

- 069/为什么说腹泻的治疗重点在两头——前因后果
- 071/如何合理使用中医中药治腹泻
- 072/如何根据病情及时处理婴幼儿腹泻
- 073/小儿腹泻如何合理选择用药
- 076/如何合理使用中医中药治疗小儿腹泻
- 077/什么是止泻药，分几类
- 078/如何合理使用止泻药

第三部分 自我调养防便秘与腹泻

一、便秘、腹泻患者生活起居的调养

- 083/便秘、腹泻患者居室环境有哪些要求
- 084/为什么便秘、腹泻患者要有充足的睡眠
- 085/患者怎样才能睡好觉
- 086/睡眠时有哪些禁忌
- 087/何时睡眠最恰当
- 088/便秘、腹泻患者要改变哪些不良的生活方式
- 088/怎样安排好便秘、腹泻患者的业余生活
- 094/便秘、腹泻患者为什么要戒烟
- 095/便秘、腹泻患者为什么要限酒
- 096/为什么要重视便秘、腹泻患者的心理健康



二、精心调养防便秘

- 099/防治便秘的营养原则
- 099/便秘患者如何选择食物
- 101/防治便秘适宜选用哪些食物
- 101/为什么治疗便秘首选饮食疗法
- 102/治疗便秘的食疗方有哪些
- 105/通便简易食疗方有哪些
- 107/治疗便秘的单一食物有哪些
- 108/如何预防孕妇便秘
- 108/如何防治老年便秘
- 110/老年便秘患者的食疗方有哪些
- 112/防治小儿便秘的食疗方有哪些
- 114/如何预防小儿便秘
- 115/防治便秘，为什么要加强运动锻炼
- 117/如何选择适合防治便秘的运动方式
- 123/怎样精心护理便秘患者
- 124/小孩便秘怎样护理

三、精心调养防腹泻

- 124/为什么说防腹泻首先要学会洗手
- 126/预防腹泻，怎样把好“病从口入”关
- 127/为什么说电冰箱不是贮藏食物的保险箱
- 130/如何精心调理腹泻患者的营养与饮食
- 132/治疗腹泻有哪些食疗方
- 133/治疗小儿腹泻的食疗方有哪些
- 134/怎样预防小儿腹泻
- 135/怎样精心护理腹泻患者



便秘与腹泻

合理用药与调养

第一部分

全面认识便秘与腹泻

温馨提示

- 一、关于便秘、腹泻的基本常识
- 二、全面认识便秘
- 三、全面认识腹泻



一、关于便秘、腹泻的基本常识



大便是怎样形成的

未被小肠吸收消化及不能被消化的食物残渣，进入大肠后，其中一部分水分和无机盐被大肠所吸收，其余的经细菌的发酵和腐败作用后即形成粪便。粪便成分中除食物残渣外，还有脱落的肠上皮细胞、肝脏排泄的胆色素衍生物、黏液、钙、镁、汞等盐类和大量的细菌。据估计，粪便中细菌的量约占粪便固体总量的20%~30%。

大肠内的细菌来自空气和食物。这些细菌进入大肠后，由于大肠内的酸度和温度适宜于细菌的生长，细菌在这里得以大量繁殖。细菌中所含的酶，能将食物残渣和植物纤维进行分解。糖被细菌分解（又称发酵）后产生二氧化碳、乳酸等，这些产物多无毒性，但如果产气过多，可能引起腹胀或腹痛。脂肪被细菌分解后产生甘油、脂肪酸和胆碱等。蛋白质被细菌分解（又称腐败）后产生氨基酸、氨、硫化氢、组织胺、吲哚等，其中有些成分，如氨、硫化氢、组织胺、被肠壁吸收后对机体是有害的。此外，肠内细菌还能利用肠内某些物质，合成





维生素B及维生素K，它们被肠壁吸收后可供机体利用。

小贴士

放屁就是排出细菌发酵后产生的气体，如二氧化碳、硫化氢、沼气等，不可小看“屁大之事”。



大便是怎样排出的

排便动作是一种反射动作，平时直肠内没有粪便，当粪便被肠道的集团蠕动排送到直肠时，直肠内压升高，刺激直肠壁的感受器，传入冲动沿盆神经和腹下神经传至脊髓腰骶部的排便中枢，同时上传至大脑皮层产生便意。如果条件许可，即可发动排便反射，冲动沿盆神经传出，作用于降结肠、乙状结肠和直肠，使其收缩，推送和挤压粪便，肛门内括约肌舒张；同时抑制阴部神经使其传出冲动减少，肛门外括约肌舒张，与此同时，通过膈神经和肋间神经，使膈肌和腹肌收缩，增加腹内压，协助排便，最终使粪便排出体外。

正常人直肠对粪便压力的刺激具有一定的阈值，当达到阈值时，便产生便意。如果在产生便意后经常不及时排便，就会使直肠对粪便压力刺激的敏感性降低，阈值升高，而且，粪便在大肠内停留过久，会因水分被吸收变得干硬，引起排便困难，这是产生便秘最常见的原因之一。

小贴士

人的排便是受大脑皮层支配的有意识活动，故即使有便意，如果环境不宜（如无厕所、无时间、无心情），人可以抑制便意，不解大便。但这种抑制是有限度的。



正常大便的三大要素是什么

频率 正常人大便次数差异较大，自每日2~3次至每周2~3次不等，次数太少甚至没有就成便秘，太多(如每日超过3次)就成腹泻。

重量 一般大便重量为150~200克/天，量太少甚至没有就成便秘，排粪量增加(如超过200克/天)就成腹泻。

含水量 正常大便含水量60%~80%，太少以至干结，呈羊粪状就成便秘，粪质稀薄(如含水量超过85%)就成腹泻。

小贴士

分析大便是否正常，要从三个方面综合考虑。

二、全面认识便秘



什么是便秘

现代医学认为便秘是排便次数明显减少，每2~3天或更长时间一次，无规律，粪质干硬，常伴有排便困难感的病理现象。有些正常人数天才排便一次，但无不适感，这种情况不属便秘。根据我国大部分人以植物性食物为主的膳食习惯，生理学家做了深入的研究，提示从进食至排便大约需要18~28小时。通常说来，排便后8小时所进食物的残渣超过40小时尚未排出，即可称之为便秘。但健康人的排便习惯因人而异，隔2~3天大便1次，未必是便秘。所以有人对便秘下另外的定义，即：凡粪便在肠腔内滞留过久，粪质坚硬干燥，排便不畅，称为便秘。个别习惯隔日或3~4天才排粪便1次，而无上述症状的，





不应认为是便秘。

小贴士

大便次数少、量少、水分少就是便秘。



中医对便秘的病机是怎么认识的

中医认为便秘主要由燥热内结、气机郁滞、津液不足和脾肾虚寒所引起。

燥热内结 过食辛辣厚味，过服温补之品等可致阳盛灼阴；热病之后，余热留恋肠胃，耗伤津液；或湿热下注大肠，使肠道燥热，伤津而便秘，这种便秘又称为热秘。

气机郁滞 情志不舒、忧愁思虑、久坐少动、久病卧床等引起气机郁滞，致使大肠传导失职、糟粕内停，而成秘结，即所谓“气内滞而物不行”。粪便不结燥，但排出困难是此型的特点，所以又称为气秘。

津液不足 久病、产后、老年体衰、气血两虚；脾胃内伤、饮水量少，化源不足，病中过于发汗、泻下伤阴等。气虚则大肠传送无力，血虚津亏则大肠滋润失养，使肠道干槁，便行艰涩，所以称为虚秘。

脾肾虚寒 年高久病，肾阳虚损，阳气不运则阴邪凝结；或素有脾阳不足，又受寒冷攻伐，而致脾肾阳衰，温煦无权则寒凝气滞，肠道传送无力，大便艰难，称为冷秘。



便秘是怎样发生的

“便秘也是病，解不出来真要命”。对现代人来说，每天保持肠道通畅，似乎是越来越困难了。现在便秘的发生率是越来越高，在自然人群中达到5%~10%。它有两个年龄高峰：30~40岁人群以及

60~70岁人群。

便秘不是急症，“冰冻三尺，非一日之寒”，一些日常的不良生活习惯，某些疾病或药物的影响，终致排便不畅，引起便秘。

生活习惯不良

●没有养成定时排便的习惯，忽视正常的便意，排便反射受到抑制，日久引起便秘。

●饮食过于精细少渣，缺乏食物纤维，由于纤维缺乏令粪便体积减小，黏滞度增加，在肠内运动缓慢，水分过量被吸收而导致便秘。

小贴士

蔬菜、水果吃得过少，易诱发便秘。

●液体量摄入不足。平日不喜欢饮水，或缺乏饮水的条件。

●肥胖，不活动，特别是因病卧床或乘坐轮椅，缺乏运动性刺激以推动粪便的运动。摄食本身不能使粪便向前推进。在必须依赖医护人员帮助引起便意的情况下，如患者有便意时，不能提供排便的机会，排便冲动消失，就不容易排便。

药物的作用

主要有含钙、铝的抗酸剂、麻醉镇痛剂、抗胆碱能药物、抗惊厥剂、抗抑郁剂、硫酸钡、铋剂、利尿剂、治疗帕金森氏病药物、神经节阻断剂、补血剂、单胺氧化酶抑制剂、肌肉麻痹剂、砷、铝、汞、磷等金属中毒，或长期滥用泻剂。

小贴士

泻药可通便，但长期滥用泻剂却可造成便秘。



某些疾病的影响

全身衰弱性疾病；肛门疾患(痔疮、肛裂等)所引起的局部疼痛；结肠病变如肿瘤、炎症、狭窄或憩室病等；神经性疾患，如截瘫、偏瘫、多发性硬化、脑血管或脊髓病变；精神性疾患，如焦虑、抑郁、痴呆；内分泌疾病，如甲状腺功能低下、糖尿病；代谢紊乱，如高钙血症、低钾血症、利尿剂所引起的脱水、尿毒症等。

小贴士

由疾病引起的便秘称为继发性便秘。

与年龄有关的改变

随年龄增长，唾液腺、胃肠和胰腺的消化酶分泌减少；腹部和骨盆肌肉无力，敏感性降低；结肠肌层变薄，肠平滑肌张力减弱，肠反射降低，蠕动减慢。老年人以单纯性便秘较为常见，其发生与下述两个因素有关。

- 肠管的张力和蠕动减弱，食物在肠内停留过久，水分过度被吸收；
- 胃-结肠反射减弱，直肠黏膜敏感性下降，参与排便的肌肉张力低下。

“不会排便”

排便时，结肠和肛门括约肌同时收缩，不能协调运动，导致大便无法排出，医学上称为“功能性出口梗阻型便秘”，属功能性便秘，女性的发病率是男性的4倍以上。



便秘有多少类型

所谓便秘，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。便秘在程度上有轻有重，在时间上可以是暂时



的，也可以是长久的。由于引起便秘的原因很多，也很复杂，因此，一旦发生便秘，尤其是比较严重的、持续时间较长的便秘，这样的患者应及时到医院检查，查找引起便秘的原因，以免延误原发病的诊治，同时能及时、正确、有效地解决便秘的痛苦，切勿滥用泻药。

★按发病持续时间分类

便秘可分为急性与慢性两类。

急性便秘 多由肠梗阻、肠麻痹、急性腹膜炎、脑血管意外、急性心肌梗死、肛周疼痛性疾病等急性疾病引起，主要表现为原发病的临床表现。

慢性便秘 病因较复杂，多无明显症状，但神经过敏者，可主诉食欲减退、口苦、腹胀、暖气、发作性下腹痛、排气多等胃肠症状，还可伴有头昏、头痛、易疲劳等神经官能症症状。症状的发生可能与肠蠕动功能失调有关，也可能与精神因素有关。由于粪便干硬或呈羊粪状，患者可有下腹部痉挛性疼痛、下坠感等不适感觉。有时左下腹可触及痉挛的乙状结肠。

★按发病部位分类

可分为结肠性便秘和直肠性便秘。

结肠性便秘 由于结肠内、外的机械性梗阻引起的便秘称之为机械性便秘。由于结肠蠕动功能减弱或丧失引起的便秘称之为无力性便秘。由于肠平滑肌痉挛引起的便秘称之为痉挛性便秘。

直肠性便秘 由于直肠黏膜感受器敏感性减弱导致粪块在直肠堆积。主要见于直肠癌、肛周疾病等。习惯性便秘多见于中老年和经产妇女。

★按发病患者群分类

包括老人便秘、白领便秘、孕产妇便秘和小儿便秘等。

★按发病原因分类

可分为功能性、急性器质性和顽固性便秘。

功能性便秘 主要是由于肠功能紊乱所引起。表现为平时排便顺畅的人，出现暂时性便秘的情形。通常发生于不吃早餐、摄食量过少、偏食等人群。此外，工作忙碌、水分摄取不足、生活环境变化、焦虑、月经、妊娠等，也都是便秘的原因。只要将上述原因排除，马