



专家门诊有问必答系列



便秘自我防治200问



你宜吃小米、玉米、马铃薯、丝瓜、
芹菜、四季豆、苹果、梨……

中原出版传媒集团
中原农民出版社

中国医药出版社

便秘自我防治200问

中国医药出版社 编
中国医药出版社 编



专家门诊有问必答系列

便秘

自我防治 200 问

主编 柳越冬



中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

便秘自我防治 200 问/柳越冬主编. —郑州:中原出版传媒集团,中原农民出版社,2010. 10
(专家门诊有问必答系列)
ISBN 978-7-80739-868-4

I. 便… II. 柳… III. 便秘-防治-问答
IV. R574.62-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 176941 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南龙华印务有限公司

开本:710mm×1010mm

1/16

印张:7.75

字数:110 千字

版次:2010 年 10 月第 1 版

印次:2010 年 10 月第 1 次印刷

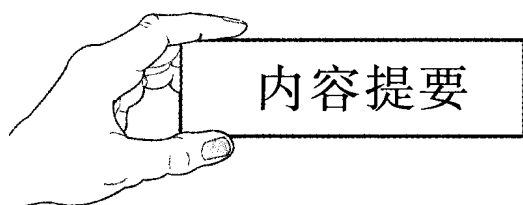
书号:ISBN 978-7-80739-868-4

定价:13.50 元

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系调换

编委会名单

主 编	柳越冬					
副 主 编	陶弘武	刘佃温	陈 萌	常为伟	于永铎	
编 委	柳越冬	陶弘武	刘佃温	陈 萌	常为伟	
	于永铎	罗瑞娟	丛章龙	王 刚	刘玉婷	
	郝 帅	王 娜	于福德	邹振培	张国胜	



生活中我们大家都有过便秘的经历,正因为便秘具有普遍性,才不被大家重视。但便秘能诱发心脑血管疾病,导致肥胖、痛经、癌症、性欲减退、痤疮等的发生。为此特请医学专家采用患者咨询、专家回复的方式向读者介绍便秘的相关知识。本书所介绍的问题都是患者最关心、最常见、最具代表性的,从认识便秘、为何便秘、便秘及其伴随症状、不同人群的便秘、便秘的诊治、便秘术前术后知识、便秘并发症、便秘的预防调护等方面均作了详尽的回答。本书通俗易懂,内容全面丰富,形式活泼,适合广大患者及家属阅读。



一、认识便秘

1. 每天排大便 1 次也会是便秘吗? 001
2. 3 天排大便 1 次,算便秘吗? 001
3. 便秘除了排大便异常,还会出现什么症状? 002
4. 便秘有哪几种? 002
5. 便秘患者都会采用指诊检查吗? 003
6. 便秘都有哪些常用检查方法? 004
7. 便秘需要到医院诊治吗? 004
8. 应该如何选择通便药? 005
9. 一有便秘就要服用通便导泻的药物吗? 005
10. 引起便秘的不良饮食习惯有哪些? 006
11. 引起便秘的不良排便习惯有哪些? 006

二、为何便秘

1. 压力大,会引起便秘吗? 007
2. 饮食比较精细,可以导致便秘吗? 007
3. 饭后吃水果会引起便秘吗? 008
4. 喝茶会导致便秘吗? 008
5. 便秘和喝水少有关系吗? 009
6. 全天坐着工作,可以导致便秘吗? 009
7. 便秘和不爱活动有关吗? 010
8. 工作忙,排大便时间不规律,可以导致便秘吗? 010
9. 铅中毒会引起便秘吗? 011

10. 我排大便时爱看杂志,对排大便有什么影响吗?	011
11. 胃药会引起便秘吗?	012
12. 服用钙剂,也会引起便秘吗?	012
13. 维生素 B ₁ 缺乏会引起便秘吗?	013
14. 全身慢性消耗性疾病可以引起便秘吗?	013
15. 直肠肿瘤可以引起便秘吗?	014
16. 糖尿病可以引起便秘吗?	014
17. 胃下垂会引起便秘吗?	015
18. 心肌梗死与便秘有什么关系吗?	015
19. 为什么更年期会发生便秘呢?	016
20. 肛门疾病可以引起便秘吗?	016
21. 粪便嵌塞的原因有哪些?	017

三、便秘及其伴随症状

1. 便秘伴有大便带血是怎么回事?	018
2. 便秘与腹泻交替出现是怎么回事?	018
3. 便秘有时候表现腹泻症状吗?	019
4. 便秘伴有腹部硬块是怎么回事?	020
5. 便秘伴有腹痛是怎么回事?	020
6. 大便先干后稀是怎么回事?	021
7. 便秘伴有发热是怎么回事?	021
8. 便秘伴有体重下降是怎么回事?	022
9. 便秘和混合痔有什么关系?	022
10. 便秘和肛周脓肿、肛瘘有什么关系?	023
11. 便秘和肛裂有什么关系?	024
12. 长期便秘会导致结肠癌吗?	024
13. 经常用手掏大便有什么危害吗?	025



四、不同人群的便秘

(一) 小儿便秘·····	026
1. 小儿正常大便是几天1次? ·····	026
2. 小儿便秘都有什么原因? ·····	026
3. 小儿便秘有什么表现? ·····	027
4. 什么是先天性巨结肠? 应该怎么治疗? ·····	028
5. 小孩子吃得少,为什么会引起便秘? ·····	028
6. 小孩子吃得不少,仍然便秘怎么回事? ·····	029
7. 小儿食积引起的便秘,吃点什么好呢? ·····	029
8. 我家宝宝便秘,母乳喂养如何调整饮食? ·····	030
9. 我家宝宝便秘,人工喂养如何调整饮食? ·····	030
10. 家长怎么养成小儿的排大便习惯? ·····	031
11. 家长自己在家中能用什么方法给小儿通便? ·····	032
12. 小儿可用泻药吗? ·····	032
13. 便秘会影响小儿的智力发育吗? ·····	033
14. 便秘会影响小儿的身体发育吗? ·····	033
(二) 青少年便秘·····	034
1. 便秘对读书的青少年记忆力有影响吗? ·····	034
2. 便秘影响学习吗? ·····	034
3. 青少年便秘如何预防? ·····	035
4. 青少年减肥和便秘有联系吗? ·····	036
(三) 孕妇便秘·····	036
1. 孕妇为什么会出现便秘? ·····	036
2. 孕妇便秘对胎儿有什么影响? ·····	037
3. 孕妇便秘对自身有什么影响? ·····	038
4. 孕妇便秘如何治疗? ·····	038
5. 孕妇如何选择便秘药物? ·····	039
6. 孕妇如何预防便秘,在日常生活中要注意些什么? ·····	039

(四) 老年人便秘·····	040
1. 老年人为何更容易便秘? ·····	040
2. 便秘会影响老年人的智力吗? ·····	041
3. 便秘会造成老年人脑出血吗? ·····	041
4. 便秘会使老年人发生猝死吗? ·····	042
5. 老年人慢性便秘如何食疗? ·····	042
6. 老年人便秘可以吃温补食物吗? ·····	043
7. 老年人怎样预防便秘? ·····	043

五、便秘的诊治

(一) 出口梗阻型便秘·····	045
1. 出口梗阻型便秘有什么症状? ·····	045
2. 出口梗阻型便秘的病因是什么? ·····	045
3. 出口梗阻型便秘,都包括什么病? ·····	046
4. 生完孩子后便秘,咋回事? ·····	047
5. 诊断直肠前突都做什么检查? ·····	047
6. 如何治疗直肠前突? ·····	048
7. 什么是直肠内套叠? ·····	048
8. 得了直肠内套叠,有什么症状? ·····	049
9. 如何治疗直肠内套叠? ·····	049
10. 什么是会阴下降综合征? ·····	050
11. 得了会阴下降综合征,有什么症状? ·····	050
12. 如何治疗会阴下降综合征? ·····	051
13. 什么是耻骨直肠肌综合征? ·····	051
14. 得了耻骨直肠肌综合征,有什么症状? ·····	052
15. 如何治疗耻骨直肠肌综合征? ·····	052
16. 什么是盆底痉挛综合征? ·····	053
17. 得了盆底痉挛综合征,有什么症状? ·····	053
18. 如何治疗盆底痉挛综合征? ·····	054
19. 什么是孤立性直肠溃疡综合征? ·····	054



20. 得了孤立性直肠溃疡综合征,有什么症状?	055
21. 如何治疗孤立性直肠溃疡综合征?	055
(二)慢传输型便秘.....	056
1. 什么是慢传输型便秘?	056
2. 得了慢传输型便秘,有什么症状?	057
3. 慢传输型便秘的病因是什么?	057
4. 如何治疗慢传输型便秘?	058
(三)混合型便秘.....	058
1. 什么是混合型便秘?	058
2. 混合型便秘的症状是什么?	059
3. 如何治疗混合型便秘?	059
(四)便秘的中医辨证论治.....	060
1. 热秘的症状是什么?	060
2. 热秘如何辨证论治?	060
3. 治疗热秘的代表性中成药、验方有哪些?	061
4. 冷秘的症状是什么?	061
5. 冷秘如何辨证论治?	062
6. 治疗冷秘的代表性中成药、验方有哪些?	062
7. 气滞秘的症状是什么?	063
8. 气滞秘如何辨证论治?	063
9. 治疗气滞秘的代表性中成药、验方有哪些?	064
10. 气虚秘的症状是什么?	064
11. 气虚秘如何辨证论治?	065
12. 治疗气虚秘的代表性中成药、验方有哪些?	065
13. 血虚秘的症状是什么?	066
14. 血虚秘如何辨证论治?	066
15. 治疗血虚秘的代表性中成药、验方有哪些?	067
16. 阴虚秘的症状是什么?	067
17. 阴虚秘如何辨证论治? 代表性中成药是什么?	068
(五)药物治疗便秘.....	068
1. 治疗便秘的泻药有哪几类?	068

2. 纤维制剂治疗便秘有啥优缺点?	069
3. 刺激性泻药治疗便秘有啥优缺点?	069
4. 渗透性导泻药治疗便秘有啥优缺点?	070
5. 胃肠动力药治疗便秘有啥优缺点?	071
6. 润滑性导泻药治疗便秘有啥优缺点?	071
7. 缓泻药、润肠药长期服用有啥危害?	072
8. 滥用便秘药物有什么危害?	072
(六) 其他治疗	073
1. 如何用生物反馈疗法治疗便秘?	073
2. 如何用针灸疗法治疗便秘?	073
3. 如何用灌肠疗法治疗便秘?	074
4. 如何用刮痧疗法治疗便秘?	075
5. 如何用推拿疗法治疗便秘?	075
6. 如何用大肠水疗治疗便秘?	076
7. 祖国传统医学治疗便秘的方法有哪些?	076
8. 如何用中医脐疗治便秘?	077
9. 如何用耳穴压豆法治疗便秘?	077
10. 长期卧床的便秘患者应该怎么治疗?	078
11. 粪便嵌塞如何治疗?	078

六、便秘术前术后知识

(一) 手术前	079
1. 便秘患者在什么情况下选择手术治疗?	079
2. 便秘患者手术前在饮食上要注意什么?	079
3. 便秘患者手术前如何放松心情?	080
4. 便秘患者手术前生活起居注意什么?	080
5. 便秘患者手术前须准备些什么?	081
6. 便秘患者手术前肠道做什么准备?	081
7. 便秘患者手术前术区做什么准备?	082
8. 便秘患者手术前需要注意哪些疾病?	082



9. 便秘患者手术前需要用什药物?	083
10. 便秘患者手术前会做什么检查?	083
(二) 手术后	084
1. 便秘患者手术后饮食注意什么?	084
2. 便秘患者手术后如何放松心情?	084
3. 便秘患者手术后生活起居要注意什么?	085
4. 便秘患者术后疼痛怎么办?	085
5. 便秘患者出院后需要注意些什么?	086

七、便秘并发症

1. 便秘会导致心脑血管疾病吗?	087
2. 便秘会引起痔疮等肛周疾病吗?	088
3. 长期便秘会造成婚后不孕吗?	088
4. 便秘真的能妨碍夫妻生活和谐吗?	089
5. 长期便秘会扼杀美丽吗?	089
6. 便秘和月经病有什么关系?	090
7. 便秘对肝有什么损害?	090
8. 长期便秘可导致肥胖吗?	091
9. 长期便秘会引起心理障碍吗?	091

八、便秘的预防调护

(一) 饮食	093
1. 便秘患者主食都选择些什么?	093
2. 便秘患者蔬菜类都选择些什么?	093
3. 便秘患者水果类都选择些什么?	094
4. 便秘患者奶类制品都选择些什么?	094
5. 便秘患者能吃零食吗? 都能吃些什么?	095
6. 有糖尿病的便秘患者吃点什么好?	095
7. 血脂高的便秘患者吃点什么好?	096

8. 心肌梗死的便秘患者吃点什么好?	096
9. 血压高的便秘患者吃点什么好?	097
10. 胃下垂的便秘患者吃点什么好?	097
11. 气虚秘患者吃点什么好?	098
12. 血虚秘患者吃点什么好?	099
13. 阴虚秘患者吃点什么好?	100
14. 阳虚秘患者吃点什么好?	100
15. 热秘患者吃点什么好?	101
16. 气滞秘患者吃点什么好?	102
17. 痔疮出血的便秘患者吃点什么好?	102
18. 有肛裂的便秘患者吃点什么好?	103
19. 咳喘的便秘患者吃点什么好?	103
20. 更年期发生便秘吃什么好?	104
21. 长期吃保健品可以帮助排大便吗?	104
22. 适合儿童的食疗有哪些?	105
23. 膳食纤维如何能帮助缓解便秘?	105
24. 便秘患者不宜吃哪些有收涩作用的食物?	106
25. 便秘患者不宜吃哪些辛辣刺激食物?	106
(二) 运动	107
1. 什么运动有助于排大便?	107
2. 如何提肛锻炼才能有助于排大便?	107
3. 如何膈肌锻炼才能有助于排大便?	108
4. 如何按摩腹部防治便秘?	108
5. 如何按摩腰骶部防治便秘?	109
6. 如何按摩四肢防治便秘?	109
(三) 生活起居	110
1. 排大便习惯如何养成?	110
2. 怎样锻炼便意?	111
3. 每天如何饮水才能科学防治便秘?	111
4. 每天什么作息时间对排大便有好处?	112
5. 每天应该以什么样的心态应对便秘?	112



一、认识便秘

1. 每天排大便 1 次也会是便秘吗？

患者咨询 

我今年 70 岁,排大便困难 10 多年了,但是基本每天都能排大便 1 次,就是便质很干,排出费劲,去医院看病,医生说是“便秘”。请问专家:每天排大便 1 次也会是便秘吗?



专家回复

便秘是排大便次数明显减少,每 2 ~ 3 天或更长时间 1 次,和(或)每次排大便时间延长,和(或)排大便困难的病理现象。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。虽然您每天都会排大便 1 次,但排出时困难,也属于便秘。

2. 3 天排大便 1 次,算便秘吗?

患者咨询 

我今年 32 岁,3 天排大便 1 次,听别人说 2 天以上排大便 1 次就算便秘了,但我这么多年一直是 3 天排大便 1 次,没有别的病,也没有腹痛、腹胀等症状。请问专家:3 天排大便 1 次,算便秘吗?



专家回复

如果3天排大便1次,每次排大便很顺畅,无排大便困难及其他不适症状,建议您到医院检查一下,排除其他因素后,算是正常的。排大便有个体性差异,正常人每天排大便1~2次,大多数人每天排大便1次。

3. 便秘除了排大便异常,还会出现什么症状?

患者咨询

我母亲今年58岁,便秘20多年了,近2年出现食欲减退、口苦等症状。请问专家:便秘除了排大便异常,还会出现什么症状?



专家回复

便秘可伴腹胀、腹痛、食欲减退、反胃等症状,常可在左下腹扪及粪块或痉挛的条状肠型。神经过敏患者,可主诉食欲减退、口苦、腹胀、嗝气、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。

4. 便秘有哪几种?

患者咨询

我母亲今年65岁,便秘30多年,近半年无便意感,依靠药

物和开塞露才能排大便,腹痛、腹胀症状加重,去医院检查后,医生说是“慢传输型便秘”。请问专家:便秘都有哪几种?



专家回复

便秘按病因可分为功能性(原发性)便秘和器质性(继发性)便秘。功能性便秘是指饮食习惯不良、排大便习惯不良、结肠功能紊乱等引起的便秘,分为慢传输型便秘、出口梗阻型便秘和混合型便秘。器质性便秘是指继发于肠内和肠外各种疾病的便秘,如肠道肿瘤,肛门及肛周疾病,各种原因导致的肠梗阻等。

5. 便秘患者都会采用指诊检查吗?

患者咨询

我今年30岁,排大便不好有5年,总是2~3天才能排1次大便,时间长大便就干。最近1个月排大便困难症状加重,想去医院看病,怕检查会疼,听说要指诊检查。请问专家:便秘患者都会采用指诊检查吗?



专家回复

是的,指诊是便秘患者的常规检查,临床医生会根据指诊经验诊断便秘的类型和进一步判断需要做什么检查。不用担心,指诊会有一些感觉的,但每个患者的情况不一样,不会每个人指诊都疼的。