



《卫生知识》丛书第四辑

腹泻怎么办

周绍端 编著

重庆出版社



《卫生知识》丛书第四辑

腹泻怎么办

周绍端 编著

重 庆 出 版 社 1993年·重庆

(川)新登字010号

责任编辑 罗 敏
封面设计 彭 广
技术设计 忠 凤

周绍端 编著
腹 泻 怎 么 办

重庆出版社出版、发行 (重庆长江二路205号)
新华书店经销 达县新华印刷厂印刷

开本787×960 1/32 印张2.25插页 2 字数 28 千
1993年11月第一版 1993年11月第一版第一次印刷
印数: 1-34,500

ISBN 7-5366-2437-9/R·127
科技新书目301-322 定价: 1.20元

序

顾英奇

重庆出版社出版的《卫生知识》丛书是编著者们和出版社奉献给广大读者的一套很有特色的好书，是指导群众进行自我保健的良师益友，也为我国开展初级卫生保健工作增添了力量。

《卫生知识》丛书把具有高小以上文化水平的群众作为读者对象，这一点是完全正确的，因而它使自己完全贴近了社会各行各业不同阶层的群众。可以想见，它的读者面是何等的广泛，受益者何止万千！面对这样广大的读者群，编著者们在文字通俗性上是下了功夫的，做到了篇幅短小，文字简洁，深入浅出，通俗易懂，从而大大提高了作品的普及性。

一部科普读物能否受到读者欢迎，可以说在很大程度上取决于它的科学性和实用性。科学实用，自然会受到读者欢迎。《卫生知识》丛书明显地具备这样的特点。首先，它的选题广泛而有针对性。在每一辑的若干本小册子中，涉及了临床内外妇儿科常见病、多发病的防治，妇女儿童及老年保健，慢性病康复，癌症防治，食物营养知识和药膳等。

但是，这样广阔的题材，并不是随意确定的，而是根据群众健康的需要和存在的问题而写的。因此，它能适应许许多多读者的要求。其次，编著者以多样化的形式，对每一个问题，根据人们经常遇到的情况及对读者十分重要的科学道理和预防、医疗、保健、康复措施，从不同角度分层次地逐项予以解答。有的一本小册子中竟解答了数十个提问。丛书的知识容量之大可见一斑，而且它的回答对读者来说都是看得懂、用得上的知识，是科学的、实际的。丛书编著者们都是具有丰富实践经验的各种专业工作者，他们密切接触群众，有实际体会，有扎实的理论基础，加上科普写作能力，使他们创作出了科学实用的作品。

丛书计划分四辑出版，共50多册。全书具有整体性，每册一题又具有独立性。全书没有按系统编写，但每题又自在系统之中，广涉博采，生动活泼，有理论专著所不能处。因此，丛书不仅对一般读者具有很大的实用价值，而且也值得基层专业技术人员一读。

北京 1989.6.21

（本文作者系中华人民共和国卫生部副部长）

目 录

一、什么叫腹泻·····	(1)
二、胃肠道的消化与吸收·····	(3)
三、腹泻伴随的症状·····	(9)
四、腹泻有哪些危害·····	(12)
五、腹泻的种类·····	(14)
六、小儿腹泻·····	(16)
七、成人腹泻·····	(20)
八、腹泻需要做哪些检查·····	(46)
九、腹泻常备药物·····	(50)
十、怎样预防腹泻·····	(55)

一、什么叫腹泻

人们每天解一次不干不稀的黄色条状（成形）大便是正常生理性排便，是健康的表现。如果排便次数增多和大便的性状发生改变就叫腹泻。例如，有的疾病可使大便次数增加到每天几次甚至二三十次，病人便意频繁，肚子一痛马上就要解大便，而且大便不成形，有的呈黄色稀水样或稀糊状，有的含有不消化食物，有的呈桃花脓样，有的呈鲜血便。

如果单有排便次数增多，每天解2—3次，但粪便成形，性状无改变叫“假性腹泻”。也是生理现象，用不着急于去看病。

无论男女老幼，一生中都有可能发生各种各样的腹泻，其病因也是多种多样的，其中最多见的是肠道病变引起的，其次是胃、肝脏、胆道、胰腺的病变引起的，此外，伤

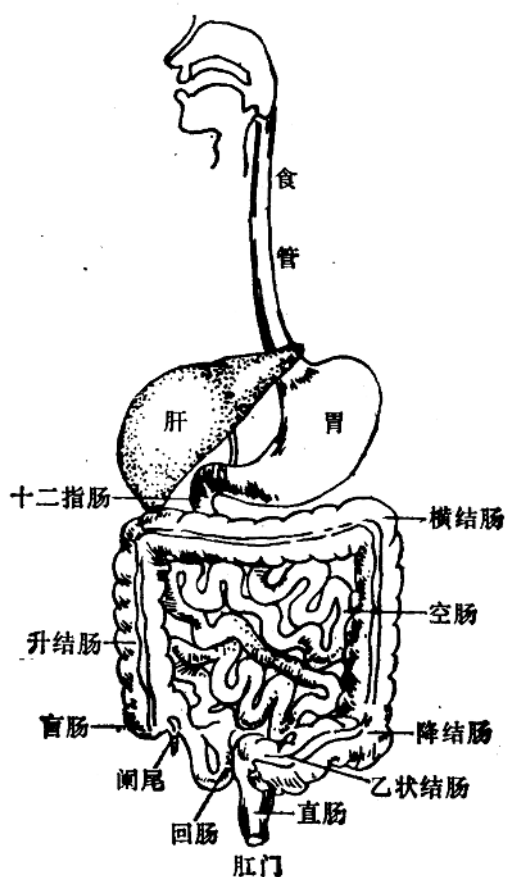
风感冒、精神因素等也可以引起腹泻。总之，腹泻是一种症状，而病因则是各种各样的。

二、胃肠道的消化与吸收

人就像一部复杂的机器，靠日夜不停的工作来维持生命。一切工作过程都需要能量，能量的来源主要是食物，而食物又都必须通过体内加工以后才能变成身体所需要的各种养分。

所有食物不论是五谷杂粮，还是鸡鱼肉蛋等都是由蛋白质、糖、脂肪、水、无机盐、维生素等营养成分组成的。如果人体缺少任何一种营养成分，都会使机体发生营养不良或各种疾病。所有的营养成分几乎都需要经过消化以后才能被人体吸收，转变成人体的成分或能量。

食物多半是固体、团块。要把这些东西变成能被消化、吸收的物质，往往需要人体的许多器官共同来完成。消化器官包括口腔、食道、胃、肝胆、胰腺、小肠、大肠（见图）。



人的胃肠道示意图

消化过程可分为两种，一种由牙齿咀嚼、舌的搅拌、胃的蠕动等，使大块食物变成细小、糊状的食物——食糜，这叫做机械

性消化，另一种是食物在口腔、胃肠道经消化腺分泌的各种消化酶的作用变成人体能吸收或利用的物质，这个过程叫做化学性消化。

消化腺除分泌各种酶以外，还能分泌大量的水分，分泌的酶和水分通称消化液，它们都参与消化过程。一个人每天分泌的消化液大约有8 000毫升。这些消化液的绝大部分可以在体内被重吸收，正常情况下人体每天只有一次大便，而且成形。如果消化液分泌增加，重吸收减少，消化液就连同未被消化的食物从大便中排出体外，于是就形成了腹泻。

食物在体内是如何被消化吸收的呢？第一步是在口腔中进行，食物经过门齿的切断，犬齿的撕裂，臼齿的磨碎，把食物由大变小、由粗变细。同时在咀嚼时舌头从中进行搅拌，使食物与口腔中的唾液搅拌均匀，成为小团随着吞咽动作把食团经过食道送入胃内。胃是整个消化道中最膨大的部分，位于左上腹部像一只口袋。吃饱后这个袋子就下垂，下缘可以到肚脐以下，饥饿时又能回缩到原来的位置。胃的外表是光滑的，但胃

腔内并不平展，有很多皱襞，装满食物后这些皱襞就消失，胃也因此扩张伸直。胃腔表面的一层叫粘膜，其上有上百万个小的腺体能分泌胃液。它的主要成分是盐酸，它能使胃液中消化酶发挥消化作用，另外盐酸还能杀死进入胃中的细菌。胃在24小时中能分泌胃液2 500毫升，然而胃液的分泌量受到人体的调节。当餐桌上摆着香喷喷的食物时，胃液分泌就增多，食欲便产生了；相反，当生气、有病痛时，胃液的分泌减少，食欲也就减低甚至消失了。胃液的分泌多少还与食物的种类也有关，鲜美的食物能强烈刺激胃液分泌，而淀粉类的食物刺激作用较小。

食物在胃内与胃液混合均匀后成为“食糜”，然后胃有规律地进行收缩，一点一点地挤入小肠，这个过程需要4—5小时。但各种食物在胃内停留的时间并不一样，如水停留2—3分钟，米饭、面条约2小时，高脂肪如肉类在胃内停留的时间最长，可达5小时。

小肠盘曲在中下腹部，由十二指肠、空肠、回肠三个部分组成，长约5—6米。它是

食物消化、吸收最重要的场所，一个人切除了大部分胃和大肠可以照样生存下来，但如果切除了1/3小肠，则对生命就有影响了，尤以十二指肠对消化过程最重要，因为胆管和胰腺管都开口在这里，而它们输送的胆汁、胰液分别含有胆盐、胰酶能进一步对食物进行化学性消化，使其变成人体能吸收的物质。如果肝脏、胰腺有病变，胆汁、胰液分泌减少或不能进入十二指肠，都会影响到消化过程不能顺利进行而发生腹泻。

小肠粘膜有许多腺体，它所分泌的小肠液含有很多消化酶，能进一步促进食物的消化。被消化了的食物在空肠、回肠被人体吸收。因为这两段小肠有丰富的血管，肠腔内有400—500万个绒毛，增加了吸收的面积，被消化了的葡萄糖、氨基酸、果糖、甘油、脂肪以及维生素、矿物质及水分等都能被一一吸收，供人体所需。

大肠起于右下腹，它围在小肠外周，终止于肛门。大肠没有消化功能，但可以吸收小肠送来的食物残渣中的水分，使稀薄的粪便变成成形的大便，每天从肛门一次性排

出。每天从小肠进入大肠的食物残渣大约500克，最后变成约150克大便。从食物进入口腔到大便排出，大概需要24小时。不管什么原因使消化道消化液分泌增多、肠蠕动增快，都会引起腹泻。

婴幼儿口腔小，没有牙或牙发育不健全，食物不能很好在口腔内咀嚼，也不能与口腔内存在的消化液充分地混合；胃酸和消化酶分泌量也小，消化能力差，因而易患消化不良而发生腹泻。

三、腹泻伴随的症状

腹泻不是一个孤立的症状，往往同时还可能伴随着下列症状：

(一)腹痛 是腹泻最常伴随的症状。腹泻时肠蠕动增快、痉挛，而引起腹痛。如果腹痛部位在脐周，多为小肠病变引起的腹泻，往往排便以后腹痛并不减轻，如急性小肠炎。若腹痛位于左下腹，多为大肠病变引起，排便以后腹痛可以缓解，如细菌性痢疾。腹痛在右下腹多为回肠病变引起，腹痛与排便无关，如肠结核、阿米巴痢疾等。

(二)恶心、呕吐 恶心是呕吐之前病人的一种上腹闷胀、胃阵阵往上顶撞的难受感觉，可伴流涎、心慌、出汗、面色苍白等。而呕吐则是指食道、胃或小肠上段的内容物从嘴里反流出来。呕吐时最初是吐出食物、胃液，以后可以吐出淡黄色苦水（胆汁）或

血液。腹泻伴恶心、呕吐常见于急性胃肠炎。

(三)脱水 是由于腹泻量多、次数多或呕吐使消化道的水分大量丢失而引起。病人口干舌燥、烦渴多饮；严重时眼眶凹陷、皮肤干燥、弹性下降、尿量减少，如不及时送医院治疗可出现昏迷甚至死亡。常见于急性肠炎、食物中毒。

(四)发烧 由于细菌、毒素、病毒而引起。主要是急性炎症或食物中毒导致的急性腹泻所伴发的症状，如急性肠炎、细菌性痢疾、食物中毒等。

(五)消瘦 是由于长期慢性腹泻、食欲下降或消化、吸收不好影响人体内的营养物质的吸收所造成。病人皮下脂肪减少、皮肤干燥、体重减轻。消瘦常见于消化道肿瘤、慢性胰腺炎等。

(六)里急后重 病人排便次数增多，排便以后马上又要排便，有解不完大便的感觉。多为大肠的病变所致，常见于痢疾、直肠肿瘤等。

(七)腹块 在出现腹泻症状前后，腹部可以摸到包块，常见于肠道肿瘤、肠结核或

节段性肠炎。

此外，少数病人腹泻时可出现皮疹。全身皮肤出现“风团”，瘙痒或皮肤上有红色微微突起的疹子。常见于荨麻疹、过敏性紫癜等。