

大众健康丛书

洪昭光 主编

自己是最好的医生

细说 24 种常见病

De Agostini 《图解家庭医学大百科》编辑部 著
北京大学医学部医学博士 尹春琳等 审订

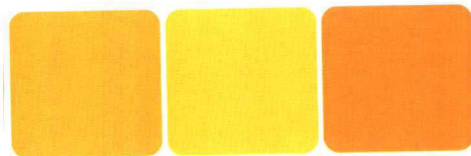
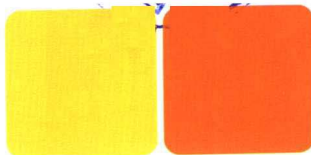


天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

自己是最好的医生

细说24种常见病

De Agostini 《图解家庭医学大百科》编辑部 著
北京大学医学部医学博士 尹春琳等 审订



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

序

最好的医生是自己

今天,世界的快速变化使健康的问题凸现,健康已成为当前公众普遍关注的热点和焦点。

健康是什么?

健康是节约,健康是和谐,健康是责任,健康是金子。“脱贫致富三五年,一场大病回从前”;“爱妻爱子爱家庭,不爱健康等于零”;健康不仅属于自己,健康更属于亲人、家庭和社会,关爱健康是每个人神圣的责任。1953年,世界卫生组织就提出了“健康就是金子”的主题口号,表明了自己的崇高使命——珍爱健康。

怎样得到健康呢?

1992年,前世界卫生组织总干事中岛宏博士说:“许多人不是死于疾病,而是死于无知。”他大力呼吁“不要死于愚昧,不要死于无知”,因为“全世界每年有1200万人死于心血管疾病,而如果采取预防措施,则可以减少600万人的死亡”;再三强调:知识带来健康,无知导致死亡。

一个人要想真正得到健康和幸福,最关键的一点是要“了解自己”。2000多年前,在奥林匹克运动的发源地古希腊的一座神庙里,除刻有著名的五环标志外,还刻着一句神对人类的警示:“了解自己吧。”我国古代《孙子兵法》也记载:“知己知彼,百战不殆。”而哲学家老子更提出:“知人者智,自知者明”,表明知己比知人更高一筹。

怎样才能“了解自己”呢?

《自己是最好的医生》系列读物,以具有百年历史的英国著名出版社De Agostini组织数十位顶尖医学专家编写的《图解家庭医学大百科》为基础,由我国具有丰富临床经验的医学专家,结合

中国目前的医疗现状和中国人的生活方式修订,专业严谨,编排合理,广博实用,详尽易懂。从男女老少、饮食起居到生命原理、生活细节,从神经调控、呼吸循环到血液、骨骼、口腔、生殖,从疑难杂症到便秘打鼾,从男科的泌尿生殖前列腺病到妇科的乳腺卵巢子宫疾病,无所不包,无所不详;将原本深奥的医学、复杂的人体、艰涩的原理变得如此生动活泼、妙趣横生、娓娓道来,令人爱不释手。

《自己是最好的医生》系列之一《细说24种常见病》可以让你认识感冒、便秘、胃炎、脂肪肝、高血压、糖尿病等疾病的发病原因,帮助你在日常生活、饮食中有效预防疾病;可以让你更好地了解自己,及早发现疾病的早期信号,避免错过治疗时机;还可以帮助你更好地与医生沟通交流,互相配合,从而把握住自己的健康。而且在书的最后还列举了常见的化验、参考值及其意义,使读者对化验的结果及其含义一目了然,可以提示知道何种疾病,去医院看病时能更有针对性,去药房购药时能更心中有数,实在是生活中的良师益友。

健康很珍贵,拥有健康并不难。只要花点时间,了解一点医学常识,从一点一滴做起,从一件件小事做起,在遇到疾病时就能及时发现,从容应对,配合医生,战胜疾病,把健康牢牢掌握在自己手中,做自己生命的主人,相信我国广大读者能从中获益良多。

全国健康教育首席专家

于世英

目 录

便秘

- 大便的形成过程·····(2)
- 便秘的种类及症状·····(3)
- 摄取丰富的食物纤维有利于消除便秘·····(6)
- 顺利排便的秘诀·····(8)

延伸阅读 大肠癌

- 大便带血是大肠癌的主要症状·····(10)
- 简单方便的大便潜血检查·····(11)
- 早期癌症可使用内窥镜治疗·····(12)
- 早期癌的预后较好·····(13)

胃 炎

- 急、慢性胃炎的病因有所不同·····(16)
- 胃炎的诊断有赖于症状表现和胃镜检查·····(18)
- 胃炎的治疗和预防重在调养·····(19)

延伸阅读 胃·十二指肠溃疡

- 胃·十二指肠溃疡是什么样的疾病·····(22)
- 溃疡的发病与胃液分泌有密切关系·····(22)
- 溃疡的主要症状是上腹部疼痛与呕血、血便·····(24)
- 严重并发症可危及生命·····(24)
- 检查首先要排除癌·····(25)
- 溃疡的治疗需要从多方面着手·····(26)

脂肪肝

- 肝脏对人体健康有极为重要的意义·····(30)

- 脂肪肝与不良生活习惯密切相关·····(31)
- 脂肪肝发展至中重度才会出现自觉症状·····(32)
- B超是确诊脂肪肝的首选检查项目·····(33)
- 治疗和预防的原则是调整饮食、戒酒与运动·····(33)

延伸阅读 病毒性肝炎

- 病毒性肝炎在我国的发病率相当高·····(36)
- 病毒性肝炎的传染性强、传播途径复杂·····(36)
- 最初的症状通常是疲乏无力与食欲不振·····(37)
- 诊断的主要依据是血液检查·····(39)
- 主要的治疗方式为静养与营养·····(40)
- 采取综合性措施预防病毒性肝炎·····(41)

感 冒

- 感冒可细分为多种类型·····(44)
- 绝大多数感冒是由病毒引起的·····(45)
- 警惕感冒并发症·····(46)
- 主要的治疗措施是对症治疗和休养·····(48)
- 感冒重在预防·····(50)

延伸阅读 肺 炎

- 肺炎的病因与分类多种多样·····(53)
- 几种常见的肺炎表现·····(54)
- 确诊有赖于特征性症状、X光片及化验检查·····(54)
- 早期治疗,以防并发症·····(55)

打 鼾

- 打鼾主要由上呼吸道狭窄造成的·····(58)

普通打鼾与恶性打鼾·····	(59)
睡眠呼吸暂停综合征对人体健康危害极大·····	(62)
最重要的检查手段为多导睡眠监测·····	(64)
根据病因及病情轻重,采取相应的治疗方法·····	(64)

高血压

为什么会得高血压·····	(70)
高血压的症状·····	(71)
高血压的检查和诊断·····	(72)
高血压的并发症会缩短寿命·····	(73)
高血压的治疗与预防·····	(74)

延伸阅读 动脉硬化

各种危险因素叠加导致动脉硬化·····	(79)
动脉硬化是心脑血管疾病的根本原因·····	(79)
检查与诊断·····	(81)
治疗与预防·····	(81)

糖尿病

糖尿病的发病与胰腺功能密切相关·····	(86)
糖尿病主要是由遗传因素和生活习惯所致·····	(86)
糖尿病的典型症状是“三多一少”·····	(87)
糖尿病主要诊断依据是血糖检查·····	(88)
糖尿病会造成很严重的并发症·····	(89)
运用各种治疗方法控制血糖、预防并发症·····	(90)
糖尿病昏迷的急救·····	(93)

延伸阅读 食品交换份

食品交换份的饮食分配·····	(95)
饮食制备步骤·····	(99)

贫 血

多种原因都可造成贫血·····	(102)
很多贫血患者没有明显的自觉症状·····	(102)
贫血的诊断主要依据RBC、Hb和Ht·····	(104)

不同类型贫血的特点与治疗方法·····	(104)
---------------------	-------

延伸阅读 白血病

发病原因尚未完全明确·····	(113)
白血病分为多种类型·····	(114)
以感染、出血及贫血为主要表现·····	(115)
通过外周血液检查和骨髓检查确定病型·····	(118)
以化学疗法为主·····	(118)

骨质疏松

钙缺乏与雌激素减少是主要原因·····	(122)
主要的表现为疼痛和容易骨折·····	(123)
骨密度测量是重要的诊断依据·····	(124)
尚无根治方法,主要是对症治疗·····	(125)
早期预防是关键·····	(126)

延伸阅读 变形性关节病与变形性脊椎病

变形性关节病·····	(129)
变形性脊椎病·····	(132)

龋 齿

四大因素导致龋齿的发生·····	(136)
龋齿发展的程度与相应症状·····	(137)
不同人生阶段的龋齿状况·····	(137)
主要以填充补缺的方法治疗·····	(139)
养成良好的口腔卫生习惯,并采取防龋措施·····	(141)

延伸阅读 牙周病

牙周病的主要原因是牙菌斑、牙垢和牙石·····	(144)
症状恶化后牙齿会松动·····	(146)
祛除牙石,预防症状恶化·····	(147)

乳腺增生

发生原因与女性激素失衡有关·····	(152)
主要症状是乳房疼痛与肿块·····	(152)

如何确定乳腺增生.....(153)
乳腺增生的防治.....(156)

延伸阅读 乳腺癌

乳腺癌的发病率在不断上升.....(159)
发病原因与女性激素密切相关.....(159)
主要自觉症状是乳房的无痛性小肿块.....(161)
八成乳腺癌可凭问诊、视诊与触诊诊断.....(162)
治疗方法以手术为主.....(163)
手术后需要进行康复治疗,以恢复正常生活.....(165)

子宫肌瘤

肌瘤的发生与雌激素关系密切.....(170)
肌壁间肌瘤最常见.....(170)
最多见的症状是月经过多和不正常出血.....(171)
B超是最常用的检查手段.....(173)
治疗方式要依据肌瘤的状态
 与患者的年龄而定.....(174)
调节日常生活,预防子宫肌瘤.....(176)

延伸阅读 子宫癌

子宫颈癌.....(177)

子宫体癌(子宫内膜癌).....(182)

前列腺增生

前列腺增生与性激素的关系密切.....(186)
主要症状为排尿困难逐渐加重.....(187)
直肠指诊和B超检查是诊断的基本依据.....(188)
前列腺增生可引起很多并发症.....(190)
轻症采用药物治疗,重症采用手术疗法.....(192)
减少对前列腺和膀胱的刺激,预防前列腺增生.....(194)

延伸阅读 前列腺癌

前列腺癌的发病率在升高.....(196)
早期症状容易与前列腺增生相混淆.....(197)
多数前列腺癌可通过直肠指诊发现.....(198)
前列腺癌根治术是首选的治疗方法.....(199)
饮食清淡与适量运动可预防前列腺癌.....(200)

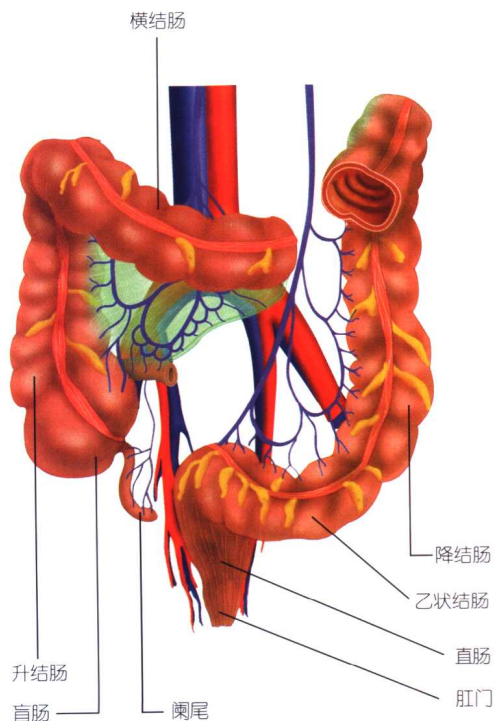
附录一 常见化验参考值及其意义

附录二 家庭用药必备常识

健康检查

注意这些症状

- ☐ 一周排便次数低于两次
- ☐ 虽然每天都排便，但仍有残便感
- ☐ 便量太少，或是呈坚硬的颗粒状
- ☐ 排便的规律突然被打破
- ☐ 用餐不规律
- ☐ 动物性食品与脂肪的摄取量很高
- ☐ 水喝得很少
- ☐ 该排便时不排，总是忍着



便秘

如果上面的检查中，你符合前四项中的任一项，那么你大概是已经患了便秘；如果还没到前四项的程度但存在其他几种情况时，你患上便秘的可能性会大大增加。

所谓便秘，是指粪便在肠内滞留的时间异常的长，结果导致粪便的水分减少、粪便变硬、便量减少的情况。一般来说，正常的排便频率约为24~72小时一次，不过也有人在这个范围外，却不会对日常生活造成影响。

粪便在肠内的滞留时间过长，可能在肠内菌丛的作用下，过度发酵、腐败，导致自体中毒。蛋白质在分解过程中会产生组织胺等有毒成分，这些成分被送至肝脏后，如果肝脏来不及解毒，就会出现腹痛、恶心等中毒症状。

因此，如果患了便秘，切莫等闲视之。

下腹部有膨胀感是便秘的典型症状。腹部胀气，肠内累积的气体压迫肠管，可引发腹痛，也可能因感到恶心而呕吐。

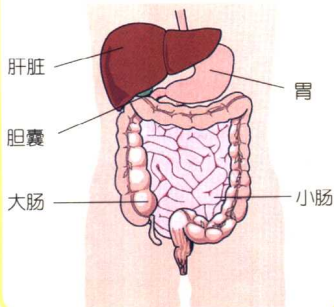
如果因便秘导致自律神经失调，可能使肩膀与颈部的肌肉紧张、僵硬，引发肩膀疼痛、头痛等症状。此外，由于新陈代谢不佳，皮肤容易出现粉刺或皮肤屑，失去光泽且变得粗糙。

下腹部不适、肩膀酸痛与头痛等症状严重时，人可能因此变得焦躁而导致失眠。

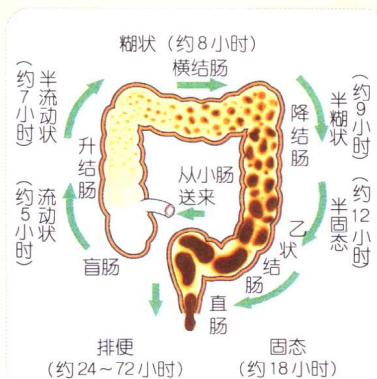
大便的形成过程

大便是在大肠处制造而成的，大肠并不进行食物的消化吸收，其主要功能就是吸收水分和电解质，制造大便并排泻。大肠最粗部位的直径为5~8厘米，长度约1.5米，可分为盲肠、结肠、直肠三部分。食物被消化吸收后剩余的黏糊状的残渣从小肠进入大肠。大肠开始蠕动，吸收水分和电解质，把糊状的残渣转变为固态，即大便。食物经消化吸收，送达小肠的末端，大约需要5~10小时，而到达大肠后则需9~16小时以吸收水分。肠内细菌会使食物残渣发酵或腐败，以制造大便。大便形成后通常先积存在乙状结肠中，不久，当大便因本身的重量而移动到直肠时，直肠内的感应器就会受到刺激，产生便意。

大肠的位置



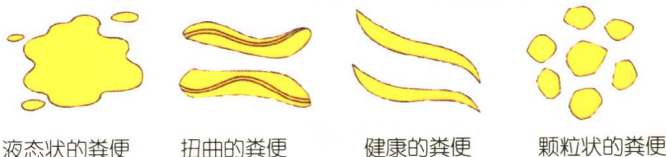
大便的形成过程



左图为消化物经消化器官，从小肠被送到大肠的状态，流动状的消化物在通过大肠时，水分被吸收，变成固态物，再从肛门排出。消化物所含的水分中，食物或饮料每天约为1.5升，消化液约为7~8升。其中约95%被小肠吸收，4%被大肠吸收，约1%随大便排出。

括号内的时间为餐后的经过时间

从粪便观察健康状况



如果粪便像小黄瓜或香蕉，呈细长形，就是健康状态的粪便。这表示肠的状态良好，饮食也十分均衡。如果水分稍多，粪便会比较长，并呈卷曲状。这表示胃肠都处于健康、良好的状态。

如果粪便像小芋头般，呈颗粒状，则是由于在肠内滞留的时间较久，水分被肠过度吸收所致，也可能是水分摄取过少造成的，属于便秘的表现。如果粪便无法成形、变成液态状的话，则是消化不良的表现，也可能是由胃肠疾病所致。如果症状持续，请就医检查。如果外形扭曲、变形，大肠和肛门可能有痔疮或息肉、肿瘤。

颜色也是重要的信息。如果形状正常且颜色呈茶色，表示胃肠的状况不错。如果有点泛白，表示脂肪的摄取量可能过高。如果掺杂有红色，可能是因胃肠感染性疾病或溃疡、肿瘤等造成。血液与空气接触一段时间后，会逐渐变色、发黑。如果频繁出现黑便症状，必须特别注意。

便秘的种类及症状

生活环境变化导致的急性便秘

暂时性单纯便秘

指平时排便顺畅的人，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，马上就会恢复正常。

急性器质性便秘

主要由胃肠急性疾病导致的便秘，代表性的疾病包括肠梗阻、肠扭转等。

其特征是会伴随剧烈的疼痛、呕吐等症状。因为是脏器的异常所致，所以称之为器质性便秘，必须尽快去医院诊治。

长期无法产生便意的慢性便秘

可分为由肠功能低下导致的习惯性便秘和由慢性疾病引发的慢性症候性便秘。慢性症候性便秘，主要由腹部脏器慢性疾病引发的便秘。如大肠壁外突、形成袋状结构的大肠憩室症，虽然不会疼痛，但却会抑制肠的活动，导致便秘。

习惯性便秘又可依其原因，分为弛缓性便秘、直肠性便秘和痉挛性便秘三种。

习惯性便秘源于肠部运动的紊乱

弛缓性便秘

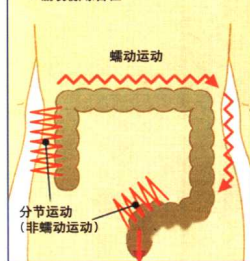
- 长期卧床者
- 多次生产、肌肉松弛的女性



当整个大肠蠕动运动疲弱，推出大便的力量不够充分时，就会产生。也称结肠性便秘。

痉挛性便秘

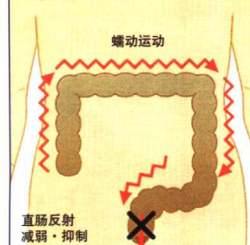
- 压力大的人
- 肠易激综合征



肠管紧张，分节运动异常亢进。常会出现有便意，却无法顺利排便，或排便后仍有残便感的情况；也会感到强烈腹痛，排出硬块状的大便。有些人还会反复出现便秘与腹泻交叉进行的状况。

直肠性便秘

- 持续抑制便意时
- 有痔疮等肛门疾病者
- 老年人



主要原因为直肠的知觉麻痹或排便所需的肌肉有问题，有时候也会和弛缓性便秘一起产生。

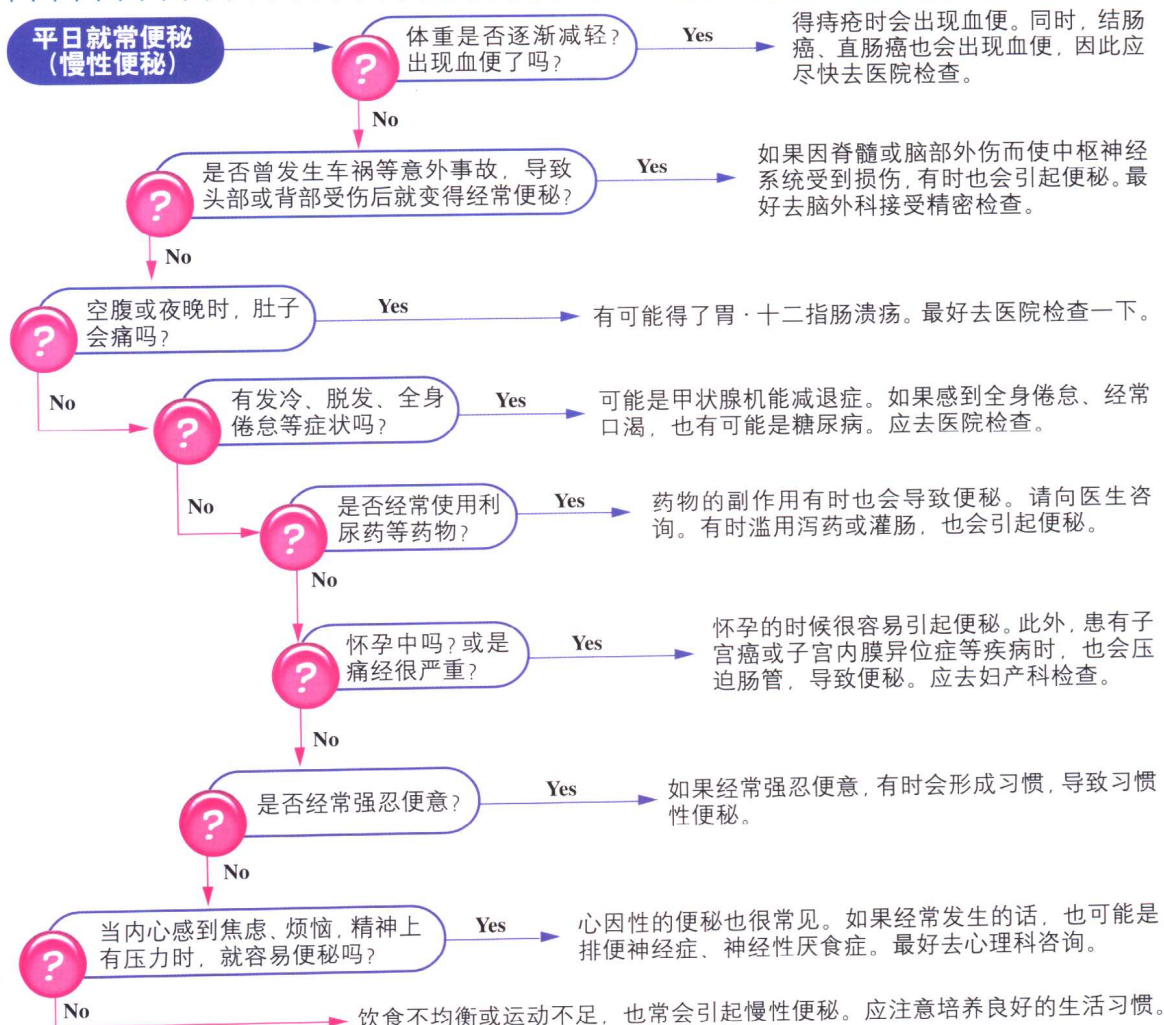
便秘的自我检查流程图

症状检查

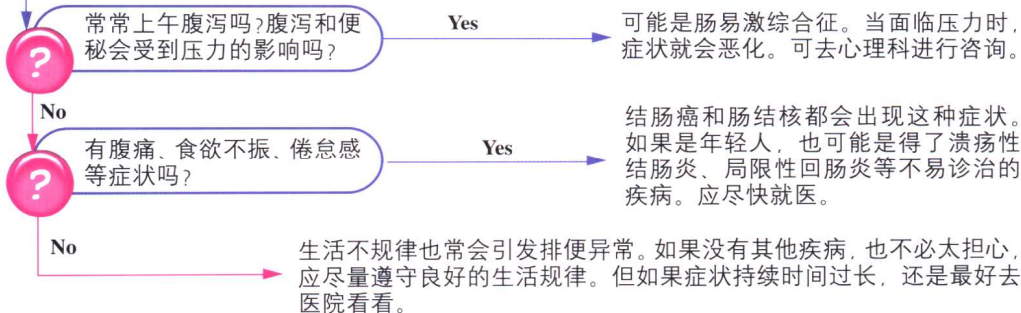
流程图

症状的诊断.....

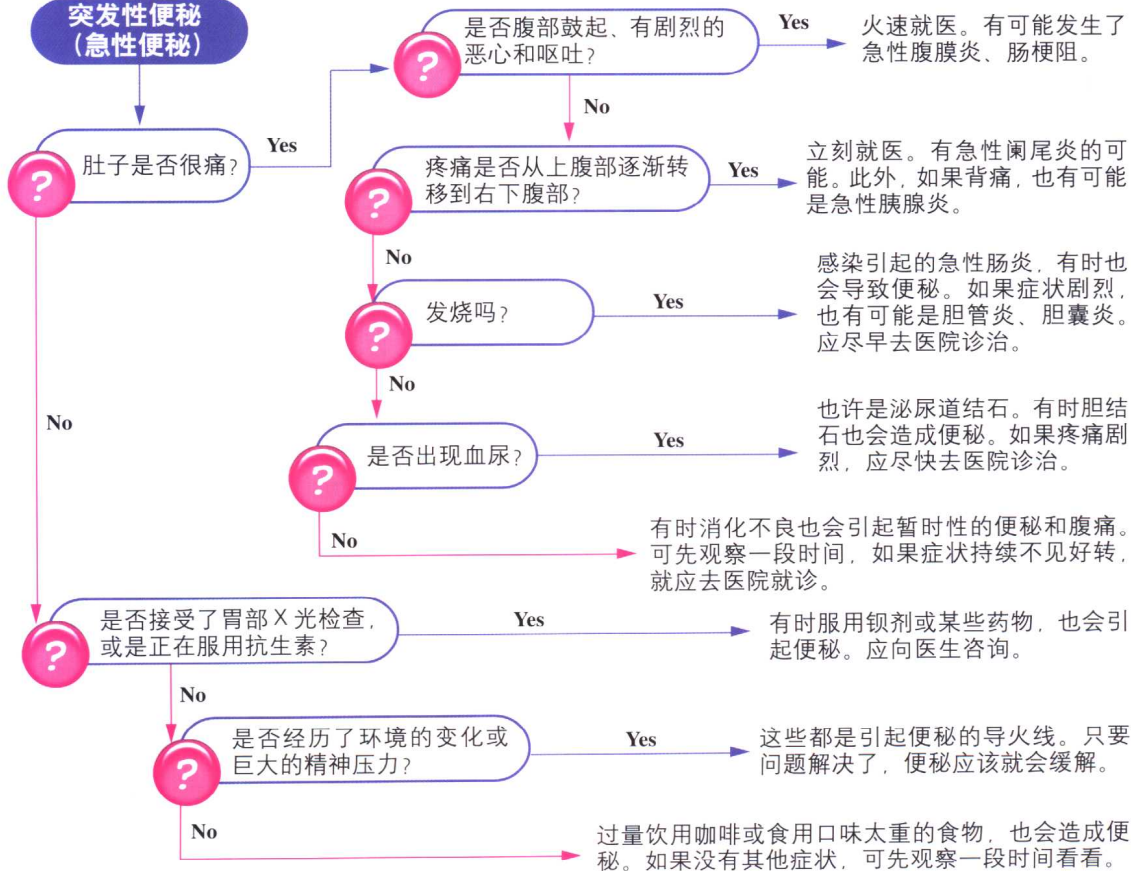
慢性便秘者由左页上边开始回答问题，便秘和腹泻反复发生者请由右页上边开始回答问题，急性便秘者请由右页中部开始回答问题，选择“**Yes**”或“**No**”，根据问题的答案，继续回答下一问题，或获得建议。



便秘和腹泻反复发生(排便异常)



突发性便秘(急性便秘)



摄取丰富的食物纤维有利于消除便秘

便秘最好自行解决，不要依赖药物。只要在日常生活中稍加留意，就可以消除便秘。为防止便秘及大肠癌，应积极且有效地摄取食物纤维。

食物纤维的作用

食物纤维简言之就是含于各种食物中不能被人体消化的成分。

食物纤维多含于植物性食品与一部分动物性食品中，分为不易溶于水的非水溶性纤维与易溶于水的水溶性纤维两种。

非水溶性食物纤维包括形成植物细胞壁的纤维素或半纤维素、木质素、果胶等，以及虾、螃蟹等甲壳类表皮含有的壳质。

水溶性食物纤维是植物细胞内储藏的物质或分泌物，包括含于果物中的水溶性果胶、作为乳化剂或安定剂的植物橡胶或黏着物、海藻多糖类等。

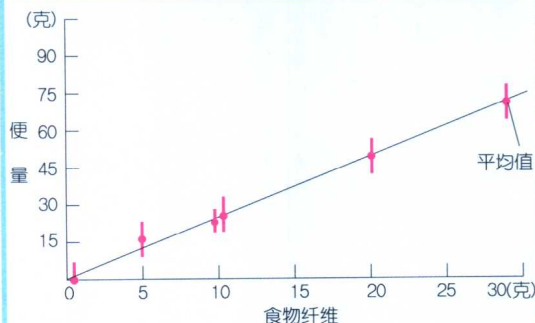
食物纤维从口进入人体，这一点与蛋白质、脂质、糖质等营养素一样。但它经过食道、胃肠等消化器官，却不会被消化吸收，最后作为粪便的主要材料，排出体外。

很多人以为，营养学上开始注意食物纤维是最近的事，事实上，在公元前四世纪的古希腊时代，希波克拉底就已提出，吃有麦糠的面包可以预防便秘。剧作家莎士比亚在他的作品中，也提过食物纤维对胃肠来说是很好的成分。

话虽如此，一般人关心食物纤维与健康的关系，是从几十年前才开始的。

在第二次世界大战当中，从事非洲殖民地

摄取食物纤维，便量会增加



吃没有碾白的谷类、红薯、豆类等非水溶性食物纤维含量多的食品，便量会增加，大便会通顺。这个实验是在7天内以51个人为对象，每天给予他们含有23克、37克、47克食物纤维的食物，并观察大便的次数与便量。红色线表示51人的便量，但摄取同量的食物纤维，也会存有个体差异，所以平均值以红点表示。蓝线是红色点的近似值。从图可知，食物纤维每增加1克的量，大便约增加2.7克。

区医疗活动的英国医师们，感觉到欧洲人与非洲人在疾病表现上有所不同，于是开始重新认识食物纤维。

当时，欧洲人便秘、动脉硬化、糖尿病、大肠癌等疾病的发病率很高，但非洲人却很少患此类的疾病。医生们认为，这种差异并非源于环境或遗传因素，而是饮食习惯上的不同，尤其是食物纤维的摄取量上的差别。

1971年有人提出，若长期摄取食物纤维少的食物，会增加大肠癌的发生率。自此，人们对食物纤维的关心开始急速提升。

东方国家也是一样，到了20世纪60年代后期，动物性食品与脂肪的摄取量开始增加，植物性食品与壳物的摄取量随之减少。

饮食生活出现变化的同时,人们患大肠癌、糖尿病、心肌梗塞等疾病的几率大大增加,食物纤维的生理作用因而受到热切关注。

食物纤维具有含水膨胀、增加便量、刺激肠壁、促进排泄的功效,因而能将致癌物质从粪便排出体外,从而降低患癌的风险。

促发大肠癌的次级胆汁酸在摄取脂肪时会大量分泌,而食物纤维能够促进次级胆汁酸排出体外。因此吃肉食时,同时摄入富含食物纤维的食物就很重要。食物纤维的摄取要求为,每千卡能量摄取10克即可。成人一天须摄取20~25克的食物纤维。

食物纤维成分表

位置	名称	构成成分	主要食品
细胞壁	纤维素	葡萄糖	一般植物性食品
	木糖素	木糖	海藻
	木质素	芳香族酒精	一般植物性食品
细胞内	果胶	果胶酸	果实
	甘露聚糖	甘露糖	魔芋
	菊糖	果糖	红薯
	藻朊酸	葡萄糖醛	海带

富含食物纤维的食品

在日常生活中较常见,作为食物纤维供给来源的,主要是各种谷类、薯类、豆类、蔬菜、果实、蘑菇和海藻类等。

尤其是糙米、大麦、小麦等壳物的外皮,含大量的食物纤维,但在精制过程中,多已去掉外皮,不再像以前那样是食物纤维主要的供给来源。

但值得庆幸的是,市售的大麦与小麦的全粒粉、糙米或玉米片、燕麦片等含有许多谷类胚

芽或麦糠的食品,都可以提供较多的食物纤维。

薯类、豆类和蔬菜类食物是食物纤维的宝库,其特征是热量低。其中,又以芹菜、牛蒡等根菜类蔬菜中的食物纤维尤为丰富。

此外,裙带菜或羊栖菜等海藻类,含有大量叫藻朊酸的食物纤维,作用与谷类、蔬菜类的食物纤维不同,最好每天坚持吃。

Q & A

Q 听说大麦比米所含的食物纤维更丰富,是真的吗?

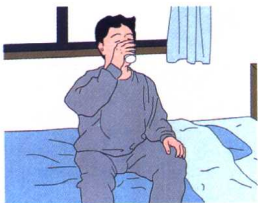
A 大麦含有的食物纤维约为精白米的10倍,但二者纤维的性质则大致相同。现在人们食物纤维的摄取量骤减的主要原因是谷类摄取不足。精米所含食物纤维的量较少,若仅从米饭中获取足够的食物纤维的话,必须吃大量的米饭。相比之下,大麦不但食物纤维含量多,还有降低血液中胆固醇的作用,因此,有时要吃精米混合大麦的麦饭。

Q 一天所需食物纤维的量大致是多少?

A 食物纤维的摄取要适量,并不是越多就越好。实际上,若长期大量摄取富含食物纤维的食品或饮料,有时会引起腹泻。腹泻时,钙、镁、铁、钾、磷等维持生命活动所必需的矿物质(无机质)会被排出体外。食物纤维一天的目标摄取量,成人是20~25克,但是目前平均摄取量约为16克左右,并没达到目标值。血液中胆固醇或血糖值高的人最好摄取到25~30克的量。

顺利排便的秘诀

慢性便秘



起床时，在空腹状态下，喝一杯冷水或牛奶，产生的刺激会促进大肠运动。早餐一定要吃。



为养成排便习惯，不论有无便意，每天要在一定的时间入厕。再有，一有便意马上到厕所，也很重要。



在工作的闲暇时间做做体操，每周做1~2次的全身运动，促进血液循环，使大肠活动，可消除便秘。



经常泡澡，血液循环会变好。在浴缸中按摩下腹部，产生的刺激有助于引起便意。

急性便秘而有腹痛时



腹部胀且硬，出现剧烈疼痛，伴有恶心或呕吐时，应松开皮带，以舒适的姿势躺下。这种情况有发生肠梗阻、急性腹膜炎或阑尾炎的可能，要尽快到医院接受诊查。若腹部虽有钝痛，但脸色较好，脉搏也正常的话，停1~2餐仔细观察。仍觉疼痛的话，应到医院就诊。

注意事项

- ◆ 2~3天没有排便，不必太担心。排便次数易被食物或水分的摄取量所左右。旅行或搬家时环境发生变化，也容易产生便秘。
- ◆ 尽量避免依照自己的判断去使用泻药。有时消化道等病也会引起便秘。
- ◆ 有规律的生活，可以说是顺利排便的诀窍。便秘时，首先要考虑是否与饮食内容、摄食方法、运动或睡眠等生活习惯有关，重新审视自己的生活。

加强排便力量的运动疗法

运动产生的刺激,可促进肠的活动。运动无需过于激烈,散步就足够了。可以用比平常稍快的速度,步行约20~60分钟。也可以用前屈腿、后屈腿的运动刺激腹部,或是仰卧,将脚高举过头,像踩脚踏车一样进行运动。

促进肠运动的腹部按摩

先躺下来,深呼吸,让腹肌紧绷。再将两手的手掌相叠,以画大圈的方式,缓慢、轻柔地按摩整个下腹部,用力无需过大,按摩1~2分钟即可。

接下来则要按摩积存粪便的乙状结肠的周边位置。左腰部与肚脐齐高的部位,有一处突出的肋骨,沿着肋骨稍稍往肚脐方向挪动一点,就是乙状结肠的所在位置。仰卧时比较容易确认位置。以指尖稍微使劲按压,比周围硬的部位就是积存粪便的乙状结肠。可以先用指尖慢慢按压约10次,接下来用掌心按压乙状结肠所在位置。结束后如果再喝上一杯水,效果更好。

排便需靠多项脏器的配合,才能正常运作。正因为如此,整个过程十分敏感,生活的节奏稍有变化,立刻就会表现出异常。便秘除了造成胃肠的不适之外,也可能导致肩膀酸痛、情绪焦躁,对于容貌也有不良的影响。

一旦转化为慢性便秘,就很难治愈,最好能在发展为慢性便秘之前,排除病因,早日恢复正常排便。

如果便秘已经转变为慢性,则尽量不要依赖药物,通过改善饮食与生活习惯,减轻胃肠的负担,并充分摄取可成为粪便原料的食物纤维。如果再配合适度的运动,每天应该可以顺

利排便。

美国斯坦福大学客座教授、日本冠状动脉疾病学会会长阿部博幸在他的著作《食物是最好的医药》中,还有比较详细的关于消除便秘、预防疾病的方法,读者可以参考。

急救箱



泻药的基本知识

泻药分为缓泻药和刺激性泻药。缓泻药副作用小,可在治疗慢性便秘时长期使用。刺激性泻药比缓泻药的效果强,但容易产生依赖,有时会妨碍自然排便反射的恢复。因此,刺激性泻药一般在手术前排出肠中的内容物或治疗慢性便秘用缓泻药没有效果时使用。

泻药按发挥作用的方式可分为三种:借助药物吸收水分,增加便量;在大便的形成过程中作用于肠管壁,使大便的水分不被吸收;刺激肠管黏膜以促进肠管的蠕动。

便秘时可使用医院的处方药物。要使用市售药的话,可以选择甘草、番泻叶等中草药,作用比较缓和,不易发生腹泻或腹痛,依赖性也不会太强。

服用泻药时,先要少量服用,能使每天或隔天通便。等排便有了规律以后,减少服用量,最后要习惯能够不借泻药的力量排便。

总之,在饮食疗法或运动疗法没有效果时,才可以借助泻药辅助排便。

延伸
阅读

大 肠 癌

患了习惯性便秘又不加以治疗，肠内的有害菌会增加。健康的人有益菌占优势，但长期持续便秘时，有益菌和有害菌的平衡就会遭到破坏。吃了过多肉制食品，粪便中的蛋白质在腐败菌的作用下，会产生种种毒素。这些毒素与血液一同在体内循环，会引发头痛、肩痛、高血压等症状，最可怕的是，癌症的发生率增高了。

食用大量的动物性脂肪，会促使身体分泌许多胆汁，其中胆汁酸在平衡遭破坏的肠内被细菌分解之后，会变成脱氧胆酸、石胆酸等致癌物质。致癌物质与粪便一起在大肠内停留，刺激肠壁，就有可能导致大肠癌的发生。

大肠癌的发病率及病死率在中国乃至世界有逐渐上升的趋势，在中国十大常见的恶性肿瘤中排名靠前。

大肠癌因发生部位不同又分为结肠癌和直肠癌。以往直肠癌患者相当多，但近年来结肠癌患病率却日趋增多，其中尤以乙状结肠癌为甚。

大肠癌多发于 60~69 岁年龄段的人，约占全体患者的一半以上，其次是 50~59 岁。以往以男性患者为多，不过，近年来女性患者逐渐增多。早期的大肠癌治愈率很高，因此，为了及时治疗，一定要定期体检。

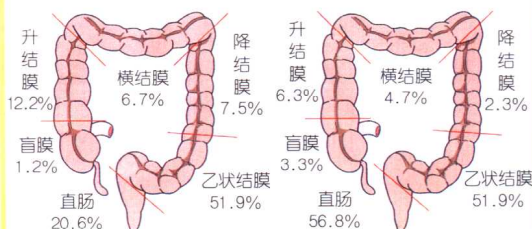
大便带血是大肠癌的主要症状

大肠癌具有进展缓慢的特征。初期阶段几乎没有任何症状，很不容易被发现。而当症状出

容易发生大肠癌的部位

■通过内窥镜发现的早期癌可直接切除。50% 以上为乙状结肠癌。

■用内窥镜无法切除的癌则动手术切除。直肠癌手术的比例最高。



运用大肠内窥镜检查，发现息肉而以息肉切除术切除的约 58%，其中癌约占 8%，这一比例相当于所有大肠癌病例的 40%。仅用内窥镜无法切除的癌，则进行手术治疗。

现时，大多已发展到一定程度了。另外，其症状也因人而异，有些人即使已发展到相当程度，也没有出现明显症状。

大肠癌最常见的症状为大便带血。大肠黏膜的癌症病灶和大便发生摩擦而出血，因此大便夹杂血液。

如果肿瘤长在盲肠或升结肠等靠近小肠的部位，大便会带黑色；如果肿瘤长在乙状结肠或直肠等靠近肛门的部分，通常会排出带鲜血色

的大便。

这点要和痔疮引起的出血区别开来。痔疮引起的出血通常是血和大便分开，血会在排便之后才一滴一滴地滴落，擦拭的纸上会沾染血滴。而大肠癌却是血混杂在大便里面，因此只要细心观察就会发现其中的差异。不过，一般人很难辨别得那么清楚，因此如果有疑虑就应去医院接受检查。

除了出血外，大肠癌还有排便方面的异常情况。如果大便没有定时排出、排便时出现绞痛等异常状况，则有可能是在降结肠、乙状结肠或直肠中有肿瘤。

如果在直肠中有肿瘤，有时排便后会出现残便感；有时也会有持续腹泻、大便形状变细等状况；有时还会出现圆溜的大便，不过这种情况很少。

此外，大肠癌有时还会出现持续低烧、贫血、突然明显消瘦、自觉胸口灼热、腹部有硬块、腹部膨胀感（觉得肚子胀胀的、沉重难受、阻塞不通等感觉）、部分皮肤发黑变粗糙等症状。特别是老年人，如果出现不明原因的贫血时，应警惕包括大肠癌在内的消化系统癌症。

简单方便的大便潜血检查

首先进行直肠指诊。医生把食指伸进肛门，直接触摸肛门和直肠内部进行检查。九成的直肠癌都可通过直肠指诊被发现。

其次是检查大便的潜血反应，以了解大便是否混杂着血液。以往由于无法对饮食中的肉类或鱼类的血液与患者本身的血液进行区分，因此都会在限制饮食后再进行检查。但是近年来仅对入血产生反应的免疫学检查法已经普及，

健康检查

注意这些症状

- ☐ 有没有血便？
- ☐ 持续出现腹泻或便秘等症状？
- ☐ 有没有大便排不干净的感觉？
- ☐ 排便时肚子是否会痛？
- ☐ 大便是否变细？
- ☐ 肚子会胀胀硬硬的吗？
- ☐ 肚子有硬块吗？
- ☐ 肚子会感到沉重不舒服吗？
- ☐ 是否持续发低烧？
- ☐ 有贫血吗？

检查时就不需要再限制饮食了。不过，这种检查法对牙齿或胃部的出血同样会产生反应。

不过，即使患有大肠癌，也不一定经常便血，因此有排便异常或腹部异常的人，或有其他异常症状的人，绝不能因为大便潜血反应为阴性就放任不管了。

当潜血反应为阳性，或虽然是阴性也需进一步详细检查时，将进行直肠镜或乙状结肠镜检查。由于在检查前只需洗肠，因此在门诊就可进行检查。大多数的大肠癌都发生在直肠或乙状结肠，因此这项检查格外重要。

钡剂灌肠X光检查也是很常用的一项检查，常用在内窥镜检查前。而内窥镜检查则是对大肠癌的诊断做确认、观察大肠整体的检查方式。钡剂灌肠X光检查的方式为：从肛门灌入空气和造影剂（钡），再用X光拍摄大肠的内腔。

最详尽地检查还是利用大肠内窥镜，从头到尾对大肠做仔细地观察。利用大肠内窥镜既