

健康靠自己
从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

便秘症

如何用药与食物疗法

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO ◆ 阚成国 编 著



关爱生命，就要重视疾病，疾病并不可怕，
多了解，放轻松，不因无知而沮丧，不因恐惧而放弃——
教你做自己的医生！

健康，生命才有意义，不生病才是大智慧

黑龙江科学技术出版社

健康靠自己

从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

便秘症

如何用药与食物疗法

阚成国 编 著

BIANMIZHENG

RUHE YONGYU

JU LIAOFA

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

便秘症如何用药与食物疗法 / 阚成国编著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5388-7699-4

I. ①便… II. ①阚… III. ①便秘-用药法②便秘-食物疗法 IV. ①R574.620.5②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 225890 号

便秘症如何用药与食物疗法

BIANMIZHENG RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

主 编 阚成国
责任编辑 赵春雁 沈福威
封面设计 赵雪莹
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京市通州兴龙印刷厂
开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 14.5
字 数 180 千字
版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7699-4/ R · 2209
定 价 26.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

认识便秘症 1

排便出现哪些症状可称之为便秘 / 1

人体从食物入口到排便要经历怎样一个过程 / 1

便秘仅仅是大便干结吗 / 2

便秘症分哪些类型 / 2

哪些原因会引发便秘症 / 3

便秘症的各种类型 6

什么是器质性便秘症 / 6

什么是功能性便秘症 / 6

习惯性便秘症是怎么回事 / 7

什么是顽固性便秘症 / 7

什么是急性便秘症 / 8

什么是慢性便秘症 / 8

什么是结肠性便秘症 / 9

什么是直肠性便秘症 / 9

什么是痉挛性便秘症 / 10
什么是小儿慢传输型便秘症 / 10
什么是梗阻性便秘症 / 11

易发生便秘的人群 12

肥胖者为什么易患便秘症 / 12
老年人为什么易患便秘症 / 12
女性为什么比男性更易患便秘症 / 13
妊娠期的女性为什么容易患便秘症 / 14
女性绝经期前后为何易引发便秘症 / 14
产后妇女为什么易患便秘症 / 15
新生儿为什么容易患便秘症 / 15

哪些疾病容易引起便秘 18

哪些疾病会引发器质性便秘症 / 18
胃下垂为何会引发便秘症 / 19
脑卒中为什么会引发便秘症 / 20
肛裂与便秘症的关系 / 20
子宫肌瘤为什么易引发便秘症 / 21
糖尿病为什么会引发便秘症 / 21
小儿患盆底痉挛综合征为什么容易引发便秘症 / 21
小儿肛门内括约肌弛缓症易引发便秘症 / 22
小儿“肠易激”综合征为何会引发便秘症 / 22
小儿假性肠梗阻为何会引发便秘症 / 23

便秘症会引发哪些疾病 25

- 便秘将给人体造成哪些危害 / 25
- 便秘为什么极易引发急性阑尾炎 / 26
- 便秘为什么易诱发直肠癌 / 26
- 便秘可诱发哪些内科疾病 / 27
- 便秘症容易诱发的外科疾病 / 27
- 便秘可诱发的妇科疾病 / 28
- 便秘症是怎样引发痔疮的 / 28
- 为什么说便秘症极易诱发食管疾病 / 29
- 为什么说老年人长期便秘易患痴呆症 / 30
- 便秘可危及生命是危言耸听吗 / 30

便秘症的危害 32

- 便秘会给肝硬化患者带来什么危害 / 32
- 便秘对前列腺患者的危害是什么 / 32
- 便秘对肺结核患者有什么危害 / 33
- 便秘对糖尿病患者的危害有哪些 / 33
- 便秘会给儿童造成什么样的危害 / 34
- 便秘会对女性身体产生哪些危害 / 34

便秘症的中医辨证 36

- 中医是如何看便秘的 / 36
- 中医把便秘分为哪些类型 / 37
- 中医理论的“热秘”是怎么回事 / 38

中医理论的“气秘”是怎么回事 / 38
中医学的“冷秘”症状是怎样的 / 38
中医是怎样说“虚秘”的 / 38

便秘症的预防 40

预防便秘的发生常用哪些方法 / 40
生活中养成哪些良好习惯可预防便秘 / 40
孕妇应怎样预防便秘症 / 41
产褥期妇女应怎样预防便秘症 / 42
如何预防小儿便秘的发生 / 43
青少年人群如何预防便秘 / 44
更年期人群如何预防便秘症 / 44
老年人群如何预防便秘 / 45
痔疮和肛裂患者如何预防便秘症 / 46
脑卒中患者应怎样预防便秘 / 46
急性心肌梗死患者怎样预防便秘的发生 / 47
糖尿病患者应怎样预防便秘症 / 48

便秘症患者须做的常规检查 50

便秘症患者在哪些情况下需要做医疗检查 / 50
如何通过便常规检查及便隐血试验确定便秘症类型 / 51
做血常规检查对便秘症患者有什么用 / 52
便秘症患者做直肠指诊检查有什么用 / 52
便秘症患者做肠镜检查有什么必要 / 53
便秘症患者做影像学检查的必要性在哪里 / 54
便秘症患者为何要做结肠运输试验 / 54

便秘症患者为什么应做肛管压力测定 / 55

患者应怎样配合医生为自己诊断患便秘情况 / 55

便秘症的自我诊断 57

怎样自我诊断便秘症的类型 / 57

当便秘伴有腹部肿块时应如何进行自我诊断 / 57

当便秘症伴腹痛时应怎样进行自我诊断 / 59

当便秘症伴有全身乏力时应如何进行自我诊断 / 60

当便秘症伴有出血症状时应如何进行自我诊断 / 60

当便秘与腹泻交替出现时应如何进行自我诊断 / 62

发生结肠癌便秘会有何症状 / 63

发生直肠癌便秘会有何症状 / 63

出现肠道子宫内膜异位便秘症会有何症状 / 63

出现“肠易激”综合征便秘症会有何症状 / 64

先天性巨结肠症便秘会表现出什么症状 / 64

治疗便秘的各类药物 66

国家非处方药品中的缓泻西药都有哪些 / 66

治疗便秘的中成药都有哪些 / 67

可治疗便秘的中草药主要有哪些 / 68

治疗便秘的验方、偏方有哪些 / 69

便秘症患者用药、诊疗注意事项 73

便秘症患者用药应遵循什么原则 / 73

使用润滑药应注意哪些问题 / 73
使用缓泻药物应注意哪些问题 / 74
服用容积泻药应注意哪些问题 / 74
服用刺激肠道性泻药应注意哪些问题 / 75
用中成药治疗便秘应注意哪些事项 / 75
服用一般性泻药应注意哪些问题 / 76
孕妇服用泻药应注意哪些事项 / 76
急、慢性便秘患者选择西药治疗时要注意什么 / 77
患神经官能症者应怎样治疗便秘 / 78
因精神压力所导致的便秘应如何治疗 / 78
儿童便秘应采取哪些主要治疗措施 / 79
怎样用番泻叶治疗便秘 / 79

治疗便秘症的物理疗法 82

怎样用药浴来治疗便秘症 / 82
哪些药浴方可有效治疗便秘症 / 83
怎样用针灸疗法治疗不同类型的便秘症 / 83
怎样用耳针疗法来治疗便秘症 / 84
怎样采用揉腹法来治疗便秘症 / 84
怎样用磁穴疗法治疗便秘症 / 85
怎样用艾灸疗法治疗便秘症 / 86
怎样用刮痧疗法治便秘症 / 86
怎样用拔罐疗法治疗便秘症 / 87
对便秘症患者有益的揉腹法怎样做 / 87
怎样用按摩来治疗慢性便秘症 / 88
怎样做顺时针按摩法 / 89
点穴按摩法怎样做 / 90
能快速产生便意的按摩怎样做 / 90

- 怎样做足反射区按摩 / 91
- 对肥胖型便秘症患者如何进行按摩 / 91
- 当便秘症伴有腹胀时应如何做按摩 / 92
- 高血压患者发生便秘时应如何按摩 / 92
- 当便秘症伴有腹痛时应如何按摩 / 93

能够减轻便秘痛苦的简便方法 94

- 日常生活中应对便秘患者提供哪些帮助 / 94
- 对便秘症患者的家庭应急处理方法有哪些 / 94
- 在药物不奏效的情况下如何帮助患者排便 / 95
- 怎样帮助便秘症患者产生便意 / 96
- 对老年便秘症患者如何进行心理疏导 / 96

便秘症患者日常注意事项 98

- 便秘患者必须克服生活中哪些问题 / 98
- 哪些不良生活习惯易导致便秘症的发生 / 99
- 哪些良好的生活习惯有助于预防便秘症的发生 / 99
- 便秘症患者为什么要注意排便姿势 / 100
- 为什么说便秘症患者每天不可过度疲劳 / 100
- “早盐”与“晚蜜”哪种方法更适合便秘症患者 / 101
- 为什么说长期吃松软易消化的食物易引起便秘症 / 101
- 便秘症患者应采用什么样的饮水方式 / 102
- 养成吃早餐的习惯对便秘患者有什么好处 / 103
- 饭后立即吃水果易导致便秘症 / 103
- 为什么说长期服排毒养颜的药物容易导致便秘症 / 104
- 常听音乐有益于治疗便秘有什么道理 / 104

如何应对旅行中发生的便秘症 / 105
便秘症患者为什么不宜经常吃零食 / 106
便秘症患者为什么不宜在吃油腻食物后喝茶水 / 106
便秘症患者经常进行足浴有哪些益处 / 107
经常喝浓茶对便秘症患者有什么影响 / 107
为什么说便秘症患者常喝咖啡有好处 / 108

便秘症患者日常运动健身 109

为什么说运动可以预防便秘症 / 109
哪些运动方式更适宜便秘症患者 / 109
怎样做预防便秘症的腹肌运动操 / 110
便秘症患者如何做腹肌运动 / 111
便秘症患者经常跳绳有什么好处 / 112
哪些便秘症患者适宜做倒立运动 / 112
慢走对便秘症患者有什么益处 / 114
跑步对便秘症患者有什么益处 / 114
有预防便秘作用的体操怎样做 / 115
能增强腹肌力治疗便秘的保健操怎样做 / 116
适宜习惯性便秘症患者的保健体操怎样做 / 116
怎样做有促进老年便秘者排便的运动 / 117
适宜便秘者的肛门运动怎样做 / 117
哪类太极拳有防治便秘的作用 / 118
怎样做有治疗便秘作用的瑜伽 / 118
怎样做有治疗便秘功效的转腹运动 / 120
怎样做简易通便保健功 / 120
老年性便秘症患者如何用手穴来保健 / 121

便秘症患者日常饮食调养 122

各类便秘症患者的饮食原则是什么 / 122

哪些食物有益于便秘患者 / 123

家常调养食谱 / 129

营养药膳食谱 / 191

便秘症患者常用方剂 212

认识便秘症



排便出现哪些症状可称之为便秘

一个人平均每两周左右的时间内每天大便,之后 1~2 天不通便,这属于正常现象,医学上把这种现象称之为排便周期。但每个人的周期不尽相同,因为这是随着每个人所处的环境不同而变化的。如果没有什么不舒服的感觉,排便很畅通,都属于正常。如果因为某种原因,造成粪便在肠道内滞留时间过长,使粪便内所含的水分被过度吸收,致使粪便过于干燥、坚硬,排出发生困难,排便规律被打乱,排出的粪便像羊屎或兔屎样,呈球状,即称为便秘症。部分患者虽然粪便质软,但仍排便困难,需多次才能完成,也属于便秘症范畴。

此外,由于粪块在直肠内停留过久形成粪嵌塞,直肠黏膜受压产生炎症,排泄少量黏液稀便,次数频繁,虽有大便,但排泄不畅,并伴有内急后重者,此时也易将便秘误诊为“腹泻”,应注意区别。

人体从食物入口到排便要经历怎样一个过程

排便是人体重要的生理代谢过程,其整个生理过程为:食物进入

胃内之后,通过胃的蠕动,食物与胃液混合成食糜,并将食糜分次、慢慢地通过幽门进入上部小肠。食物经小肠的消化、吸收后,其余未消化成分,如纤维素等至结肠浓缩成粪团。之后,通过结肠的蠕动,从近端向肛门慢慢推进,在推进过程中,水分不断被吸收,残渣慢慢失去流动性,成为粪便,成形粪便通过结肠中一种被称为集团蠕动的结肠强烈运动,被推入直肠,多次集团蠕动,使直肠内慢慢积满粪便。当直肠内的粪便量达到一定程度时,肠神经丛内的感受神经元会感受到直肠膨胀的刺激,并且通过传出神经将这种刺激传到排便中枢及大脑皮质。排便中枢负责启动排便反射,而大脑皮质则负责衡量环境条件是否适合启动这一反射。如环境许可,大脑皮质便会允许排便中枢启动排便程序,此时,排便中枢通过盆神经传出冲动到肠神经系统内的运动神经元,使各有关肌肉产生协同作用,从而使排便活动得以完成。如环境不允许排便时,大脑皮质则会抑制脊髓的排便中枢启动排便程序。

便秘仅仅是大便干结吗

一般来说,便秘症患者大便常常干结,排便困难。但是也有少数人几天不解大便,大便并不干结,但排便很困难,便后通常有残便感,大便的性状多溏滞、不成形,此类患者也属于便秘症患者。

便秘症分哪些类型

导致便秘症的原因很多,按照其病因可分为以下三大类:

① 继发性便秘症。指由平滑肌或横纹肌功能损伤,自主神经或躯体神经功能障碍,结、直肠解剖或肠腔内容物改变等原因引起的便秘症。

② 特发性便秘症。指一些无法明确病因的便秘症,根据特发性



便秘症的病理生理学机制将其分为三种类型:结肠无力型;出口梗阻型;混合型。特发性便秘症病人在与排便有关的肠道情况、神经、肌肉等方面均无明显病变,因此,有人又称其为慢性功能性便秘症。

③ 与心理社会因素有关的慢性便秘症。随着社会的发展,经济结构的改变,人们的生活和工作节奏普遍加快,压力普遍加大,伴之而来的心理压力也不可避免地日益加重。长期存在心理社会因素,可使调节胃肠道功能的神经系统和有关激素的分泌发生紊乱,从而导致便秘症的发生。近年来,心理社会因素引起的慢性便秘症发病率逐渐上升。

哪些原因会引发便秘症

便秘症形成的原因较为复杂,其中包括肠道本身疾病、全身性疾病以及神经系统病变等。大体可归纳为以下几种:

① 排便动力缺乏。排便动力主要依靠膈肌、腹肌、骨盆底肌、肠道平滑肌等正常肌力协调运动产生,如果肌肉虚弱无力则易引起便秘症。排便动力不足或缺乏一般由下列原因引起:

a. 全身因素。长期卧病在床、年老衰弱、营养不良、消耗性疾病、精神病、恶病质、肥胖等引起的相关肌肉无力。

b. 局部因素。大量腹水或腹内巨大肿瘤等引起的腹肌衰弱;妇女产后过早劳动使内脏压迫骨盆底,骨盆底肌衰弱;内脏下垂使结肠扭



曲、排气不畅,引起肠道平滑肌张力低下;溃疡性结肠炎并发中毒性巨结肠、麻痹性肠梗阻所致肠平滑肌张力缺乏等。

② 肠道所受刺激不足。排便通常都靠结肠的蠕动,而结肠的蠕动需要足够的肠内容物及膳食纤维的刺激。正常的平衡饮食不仅有糖类、蛋白质、脂肪、无机盐和维生素,还含有足量的纤维素、半纤维素、木质素等粗糙纤维。如果摄取的食物中纤维素含量不足,就容易引发便秘症。此外,饮食习惯不良、挑食、偏食、神经性厌食,以及各种原因引起的食欲减退、吞咽困难、食管或幽门梗阻等,致使进入肠道的食物过少,粪便形成不足也可造成便秘症。



③ 结肠运动不协调。粪便的正常排出要依靠肠运动,尤其是结肠运动的协调。如果肠运动不协调,粪便便会在肠中被来回推动而无法排出。引起结肠运动不协调的主要原因是神经病变。

④ 肠内容物在肠内运行受阻。肠外压迫、肠本身病变或腔内阻塞均可导致肠腔闭塞,使肠内容物运动受阻而引起便秘症。

⑤ 外部肿物压迫肠道。如巨大卵巢囊肿、子宫肌瘤、腹腔巨大肿瘤、腹水或妊娠后期的子宫等,均可压迫肠道,使肠腔变窄或影响肠蠕动而导致便秘症。

⑥ 各种胃病。胃病一方面可造成肠道所受刺激量不足,不易引起肠蠕动;另一方面可反射性引起结肠痉挛而发生便秘症。

⑦ 肠黏膜应激力减弱。食物残渣作为机械性刺激因素,须通过肠黏膜的正常应激性引起结肠运动。特别是在结肠集团蠕动后,粪便



充盈直肠,基于黏膜的正常应激性才能有效地刺激直肠压力感受器,形成排便反射。肠黏膜炎性病变在恢复过程中对刺激的敏感性降低,使肠道对刺激的反应减弱,蠕动缓慢而发生便秘症。

⑧ 直肠肛门疾患。如痔疮、肛裂等引起的肛门括约肌痉挛等反射性抑制排便;直肠肛门瘢痕性良性狭窄等也可引起便秘症。

⑨ 其他因素。如铅、砷、汞、磷等中毒可引起便秘症;某些药物如氢氧化铝、阿托品、吗啡等服用不当,可引起药物性便秘症;生活规律和起居失常、排便习惯的打乱,甚至排便姿势的被动性改变都可引起便秘症;急性热病、高热或慢性发热,也可引起便秘症;过量食用辛辣燥热食物也易引起便秘症。

爱心提示

警惕生活中的不良排便习惯

懒得起床忍者不上厕所?

工作忙忍者不上厕所?

上厕所时看报纸杂志?

上厕所时玩电子游戏?

您有上述经历吗?强忍便意,排便时精力不集中都易造成
“便秘”困扰

