

健康教育丛书

便秘秘

编撰者 张淑云 杜仲民

中国中医药出版社

摇摇摇 · 北京 ·

摇图书在版编目(CIP)数据

摇便秘 张淑云, 杜仲民主编 北京: 中国中医药出版社, 2004 年 1 月

摇 (健康教育丛书 轅文康主编)

搖陽昇輝耀玉緣聖母慈懷

摇Ⅰ援便...摇Ⅱ援①张...②杜...摇Ⅲ援便秘鄢防治鄢
普及读物摇Ⅳ援砸菊瘰疬

中国版本图书馆CIP数据核字(95第12345号)

中国中医药出版社出版

发行者：中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 苑号 电话: 010-64601111 邮编: 100020)

印刷者：河北省南宫市印刷厂

经销者：新华书店总店北京发行所

开摇本：苑愿伊怨园毫米摇猿开

字揺数：瀧怨千字

版搖次：源緣

版搖次：圓苑苑年 愿月第 员版

印 刷 次：第 100 年 第 10 月 第 10 次印刷

册摇数：5000—5500

书摇号：陽星苑圖書室朝陽樓新·園緣

定摇价：捌玖元。

目 录

□一般知识

- 摇粪便是如何形成和排出体外的 (猿)
- 摇正常人多长时间排便一次 (远)
- 摇正常人的粪便颜色性状如何 (苑)
- 摇什么叫便秘 (苑)
- 摇便秘都有哪些症状 (怨)
- 摇便秘分为哪几类 (怨)
- 摇便秘的病因是什么 (圆)
- 摇什么原因能造成急性便秘 (圆)
- 摇什么原因能造成慢性便秘 (圆)
- 摇中医是如何认识便秘的 (苑)
- 摇便秘有哪些危害 (怨)
- 摇为什么有的便秘患者粪便
- 摇摇摇摇带有鲜血 (圆)
- 摇便秘患者肚子疼可能得了
- 摇摇摇摇什么病 (圆)

- 摇为什么有时便秘有时腹泻 (圆猿)
- 摇为什么有人粪便的前段干燥
- 摇摇摇后段不干燥 (圆源)
- 摇婴儿降生后便秘或大便不通
- 摇摇摇是什么原因 (圆缘)
- 摇儿童便秘常见病因是什么 (圆远)
- 摇孕妇为什么易患便秘 (圆苑)
- 摇便秘对高血压心脏病血管
- 摇摇摇硬化病人有什么危险 (猿园)

□疾病信号

- 摇排便习惯发生改变 (猿猿)
- 摇排便间隔延长 (猿源)
- 摇出现排便困难 (猿缘)
- 摇大便形态或硬度发生改变 (猿远)
- 摇患有其它病症 (猿苑)

□就医须知

- 摇患了急性便秘应到什么地方
- 摇摇摇检查治疗 (猿苑)
- 摇久治不愈的便秘患者应到什么
- 摇摇摇地方检查治疗 (猿苑)

摇孕妇患了便秘应到什么地方	
摇摇摇治疗	(源)
摇高血压心脏病脑血管病等	
摇摇摇患者应到何处治疗便秘	(源)
摇便秘患者述说病情时要注意	
摇摇摇什么	(源)

□ 检查须知

摇便秘患者有必要做化验检查吗	(源)
摇便秘时应该做哪些化验检查	(源)
摇大便常规检验应注意什么	(缘)
摇大便潜血实验应注意什么	(缘)
摇直肠指检应注意什么	(缘)

□ 疾病治疗

摇便秘患者如何选择治疗方法	(缘)
摇如何使用中成药治疗便秘	(缘)
摇如何使用西药治疗便秘	(远)
摇如何使用灌肠法治疗便秘	(远)
摇如何配制灌肠液	(远)
摇如何选用中药治疗便秘	(远)
摇如何用饮食疗法治疗便秘	(苑)

摇原 > 便摇摇秘 <

- 摇如何通过运动疗法治疗便秘 (愿原)
- 摇如何运用针灸疗法治疗便秘 (愿远)
- 摇孕妇患有便秘时应如何治疗 (怨苑)
- 摇高血压患者便秘时如何治疗 (怨愿)
- 摇心肌梗塞患者便秘时如何治疗 ... (愿园)

□用药宜忌

..... (愿猿)

□预后康复

- 摇正常人如何预防便秘 (愿猿)
- 摇如何预防儿童便秘 (愿源)
- 摇孕妇如何预防便秘 (愿远)
- 摇老年人如何预防便秘 (愿苑)
- 摇心脑血管病及长期卧床的病人
- 摇摇摇摇如何预防便秘 (愿愿)

□医院专科

..... (愿园)

□关键词索引

..... (愿怨)

摇摇健康需知识

医理是真知

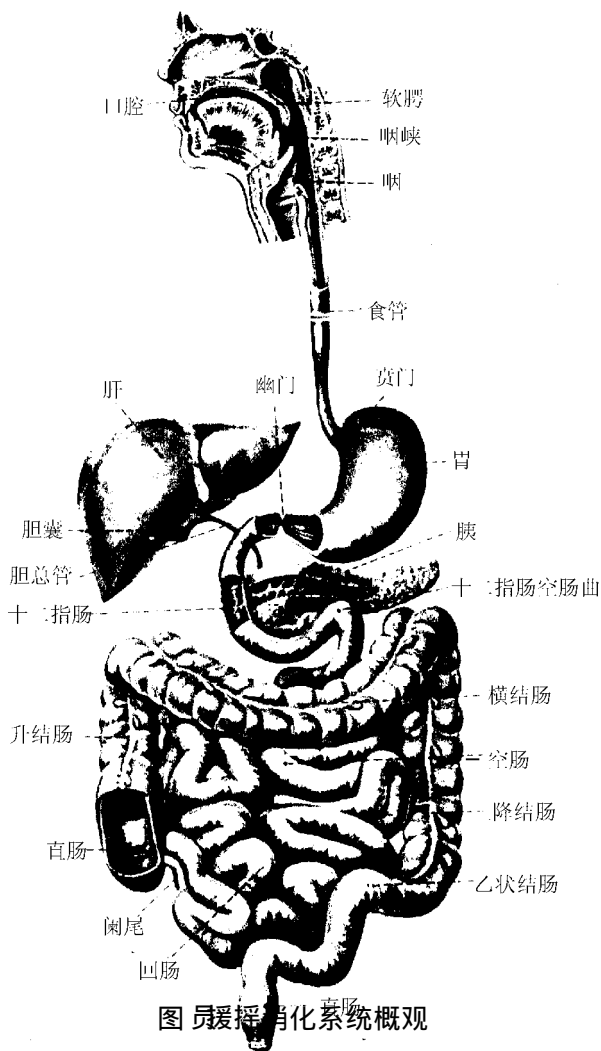
此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertong

✿ 粪便是如何形成和排

摇摇 出体外的 摇摇

要预防和治疗便秘，首先应该对人的消化系统有所了解，知道粪便是如何形成和排出体外的。

图 员是人体消化系统示意图。消化系统是一条从口到肛门的管道，可以分成口腔、咽、食管、胃、小肠和大肠等部分。小肠又可分为十二指肠、空肠和回肠三部分。小肠是人体对食物进行消化、吸收的主要场所。成人小肠约有 缘~ 远米长。大肠可分为盲肠、结肠（包括升结肠、横结肠、降结肠和乙状结肠）、直肠三部分。直肠是大肠的末段，终止于肛门。成人大肠长度约为 员缘米。



食物从口腔进入人体后，经消化系统的消化作用，一部分作为营养物质被机体吸收和利用。没有被吸收、利用的食物残渣和废物从小肠进入大肠。食物残渣和废物在大肠被吸收掉一部分水分、盐类等物质以后逐渐变稠，最后在大肠分泌的黏液和肠内细菌的作用下形成粪便，贮存于结肠的下部。

当结肠内的粪便聚集到一定量时，或者再次进餐后食物又进入小肠时，结肠就会发生强有力的蠕动把粪便推进直肠。粪便进入直肠后对直肠产生一种压力。直肠对压力非常敏感。当直肠内粪便聚集到一定数量，或粪便对直肠造成的压力达到一定程度时，就会刺激和兴奋直肠壁上的压力感受器，产生有效的神经冲动。冲动信号由神经传到脊髓腰骶段的“初级排便中枢”和大脑皮层的“排便反射高级中枢”，引起要排便的感觉。大脑通过腰骶髓的低级排便中枢、盆神经、阴部神经使结肠和直肠收缩，使肛门内、外括约肌舒张，同时还会产生腹肌收缩、屏气用力等协同动

作，将粪便排出体外。

排便是人体一个神经反射性生理功能，培养良好的生活习惯、排便习惯有利于建立人工条件反射，促进正常排便。排便活动需要人体腹肌、膈肌等很多组肌群参与完成。因此，加强体育锻炼，使肌肉力量增强也有助于正常排便。每天都要吃进适量的食物，使产生的粪便达到一定体积，也能防止便秘现象出现。



正常人多长时间

摇摇排便一次 摇摇

对于年龄较大的儿童和成人来说，食物从口腔进入人体，经过消化吸收到形成大便并排出体外，大约需要 圆~ 源小时，因此，正常人两次大便的间隔一般为 员~ 圆天。大多数每天大便 员~ 圆次或两天大便一次。也有人 圆~ 猿天大便一次，只要粪便的颜色、性状正常，不干不稀，没有排便困难，都属于正常现象。正常人两次大便间隔时间不同是因为个体差异及生活习惯、

排便习惯不同造成的。新生儿正常者每天大便 猿~ 缘次。幼儿一般每天大便 圆~ 猿次。

✱ 正常人的粪便颜色性

摇摇 状如何 摇摇

粪便内含有肠道细菌、消化道分泌的黏液、消化道黏膜脱落的残片、膳食纤维、没有嚼碎或没有消化的食物残渣等。正常人粪便为黄色、黄褐色或酱色，不干不稀，成条状。粪便颜色、性状容易受食物影响。例如吃菠菜较多时粪便可带绿色，吃大量苋菜或西红柿后粪便可显红色。吃含铁较多的食物、药物可使大便颜色发黑并且变稀。吃肉类食品、奶类食品较多时大便可能发干。

✱ 什么叫便秘

便秘，有人称为大便干燥，是一种极为常见的病症。便秘指这样两种情况：①

粪便在肠道内停留时间过长，因水分被过度吸收变成球状，象羊粪蛋一样，过于干燥、坚硬，使排便感到困难；②正常排便规律被打乱，与平日相比，两次排便间隔延长并且排便时感到费力。这两种情况可以单独出现，也可以一起出现。例如有的便秘患者可能两次排便间隔没变，原来一天大便一次，现在仍然是一天大便一次，但是大便变得又干又硬，排便时要格外用力，感到非常痛苦。也有的便秘患者表现为排便间隔延长，并且因为大便干燥而感觉排便困难。例如有的患者由原来 员~ 圆天大便一次变成 源~ 缘天大便一次，粪便变成一个个的硬球，很难拉出来。

不分男性女性，不管年龄大小，从婴幼儿到成年人、老年人，都有可能发生便秘现象。人们很早就对便秘有了深刻认识。汉·张仲景《伤寒论》中已有如何治疗便秘的精辟论述。祖国医学中积累的便秘防治办法，现在对我们仍有重要的指导意义。

✿ 便秘都有哪些症状

粪便干燥、坚硬，有时可成为羊粪或兔粪一样的小球状，排便时感到困难。两次大便的间隔延长，可能猿~源天甚至员周大便一次。由于粪便难于排出，排便时用力，可造成脱肛、肛裂或诱发痔疮。干硬的粪块擦破直肠或肛门黏膜时可造成疼痛或出血。有时因粪块卡在直肠腔内排不出来，但有少量粪水绕过粪块由肛门流出，可表现为假性腹泻。患者可有腹痛、腹胀、恶心、头晕脑胀、疲乏无力、食欲减退、烦躁易怒、口舌生疮等症状。体检时可在腹部摸到粪块及痉挛的肠段。

✿ 便秘分为哪几类

可按不同分类方法将便秘分类。

①根据便秘发病时间长短分类：平时大便正常，只是偶尔发生便秘，便秘持续

时间很短（一般为员~圆天），因大便干燥而感到排便困难，没有头晕、头痛、口舌生疮等全身症状，称作暂时性便秘；经常大便干燥，往往是猿~缘天大便一次，有的甚至一周大便一次。粪便又干又硬，严重时成为羊粪或兔粪一样的硬球。常伴有头晕脑胀、口舌生疮、性情急躁、腹痛腹胀等全身症状，称为持续性便秘。

②根据便秘发病时病情轻重分类：起病急骤，突然发生便秘或大便不通，伴有发热、腹痛、呕吐等症者为急性便秘。例如由肠套叠、肠扭转、肠道蛔虫导致肠梗阻所造成的便秘，阑尾炎、肾结石、腹膜炎、胆囊炎等造成反射性抑制肠运动导致的便秘均为急性便秘。发病缓慢，便秘病史较长，为慢性便秘。如老年人便秘、慢性铅中毒引起的便秘、甲状腺功能亢进引起的便秘等均属于慢性便秘。

③根据引起便秘的发病部位分类：因粪便在直肠聚集而造成的便秘为直肠性便秘；因粪便在结肠聚集而形成的便秘为结肠性便秘。例如心力衰竭患者直肠黏膜充

血时造成直肠黏膜感受器敏感性减弱，导致直肠反射迟钝；采用腰麻手术时造成肛门直肠平滑肌松弛，排便反射消失，都会使粪便长时间在直肠内聚集不能及时排出体外。这样所形成的便秘，属于直肠性便秘。因结肠痉挛、结肠运动迟缓、结肠平滑肌张力低下造成粪便在结肠停留时间过长，使水分被过度吸收导致粪便排出困难形成的便秘都属于结肠性便秘。

④根据便秘是不是因器质性病变引起的分类：凡是因人体内器质性病变引起的便秘称为器质性便秘；体内没有器质性病变，只是因为胃肠功能改变引起的便秘称为功能性便秘。例如结肠梗阻、肠结核、子宫肌瘤、甲状腺功能亢进、肛裂、痔疮、手术后造成肛门狭窄、铅中毒等引起的便秘为器质性便秘。因工作紧张、生活不规律、饮食安排不当、心情不舒畅或年老体弱等因素引起的便秘属于功能性便秘。

器质性便秘也叫作继发性便秘。功能性便秘又叫作单纯性便秘或原发性便秘。

⑤根据与排便有关的肌肉张力分类：

各种原因造成与排便有关的肌肉张力减低导致的便秘称为迟缓性便秘；各种因素导致与排便有关的肌肉张力过高或肌肉痉挛造成的便秘称为痉挛性便秘。例如营养不良、年老体弱、肥胖、慢性支气管炎、膈神经麻痹、内脏下垂等病症造成腹肌、膈肌、肠道平滑肌、提肛肌等张力下降，肠道运动减弱，使粪便不能及时排出形成的便秘属于迟缓性便秘。盆腔炎、结核性腹膜炎、肠易激综合征等造成的肠平滑肌张力过高以致发生痉挛，致使肠蠕动发生障碍，不能及时推动粪便排出而形成的便秘称为痉挛性便秘。

✿ 便秘的病因是什么

凡是影响正常排便的各种因素都可能造成便秘。常见的便秘形成原因有以下几种：

① 不良饮食习惯

经常食用加工过于精细的米、面，不吃粗粮，蔬菜、水果吃得太少导致膳食纤维