

<<便秘>>

图书基本信息

书名：<<便秘>>

13位ISBN编号：9787506741163

10位ISBN编号：7506741164

出版时间：2009-4

出版时间：中国医药科技出版社

作者：姚健凤

页数：213

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

自地球上出现人类以来，人类与疾病的斗争就开始了，从迫于生存到追求健康、延长寿命，医学也经历了诞生、发展的过程。

随着科学的不断发展，医学也在不断进步，成为一门不断创新的学科。

在20世纪中叶之前，威胁人类健康的疾病主要是传染病，人们多以各种疫苗的接种作为主要预防手段，以各种抗生素和化学药物的应用作为主要治疗手段，使大多数传染病得到了控制。

目前，主要威胁人类健康的疾病已发生了转变，与生活水平提高、平均期望寿命延长、不良生活方式泛滥以及心理、行为和社会环境影响相关的心脑血管病、代谢性疾病、老年性疾病、恶性肿瘤和精神性疾病占据了主导，这一变化医学上称为流行病学转变。

流行病学的转变导致了医学模式已从“生物医学模式”转变为“生物-心理-社会医学模式”，体现在医疗卫生工作就是从以疾病为主导转变为以健康为主导。

满足人们对医学的需求不仅是面向个体的医疗保健，更需要面向群体的卫生保健；疾病防治的重点不仅是危害人群健康的传染病，更要重视与心理、社会和环境因素密切相关的非传染病。

为达到上述目的，医疗卫生工作需要得到广大人民群众的支持和配合，而要获得这样的配合首先要让广大人民群众更多地了解他们及其家属所患的疾病，向他们普及医学科学知识则是一个很有效的方法。

《名医与您谈疾病丛书》就是一套这样的医学科普读物，采用读者问、名医答的形式，对71种常见疾病、综合征或重要症状表现、诊断、治疗、预防保健等问题，做尽可能详细而通俗的阐述；并特别选答在临床诊疗中患者询问医师最多的问题，为读者提供实用的防治这些疾病的有关知识。

它既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医务工作者向病人介绍其病情，解释采取的诊断方法、治疗步骤、护理措施和预后判断。

本丛书涵盖了临床各系统、各科的相关疾病、综合征和重要症状。

该丛书包括：高血压，冠心病，脑卒中，头痛，失眠，心肌炎，心律失常，癫痫，老年性痴呆，帕金森病，糖尿病，更年期综合征，甲亢，痛风，高脂血症，类风湿关节炎，咳嗽，支气管哮喘，支气管肺癌，感冒，慢性阻塞性肺疾病，慢性鼻炎，慢性咽炎，妇科炎症，子宫肌瘤，产后病，痛经与经前期综合征，妊娠期病症，乳腺疾病，脱发，性病，银屑病，皮炎、湿疹、荨麻疹，白癜风，炎症性肠病，消化性溃疡，慢性胃炎，胃癌，肝癌，胃食管反流病，便秘，胆囊炎与胆石症，肝硬化，消化道出血，乙型肝炎，脂肪肝，肛肠疾病，大肠癌，尿路感染，前列腺疾病，性功能障碍，肾脏肿瘤与膀胱疾病，泌尿系结石，结膜炎，白内障，黄斑变性，青光眼，小儿多动症，小儿厌食症，儿童肥胖症，骨折，骨关节病，腰椎间盘突出症，颈肩腰腿痛，贫血，白血病，肾炎，尿毒症，抑郁症，焦虑障碍，口腔疾病。

相信本丛书的出版，将会受到患者及其家属的欢迎，为个体的医疗保健和群体的卫生保健服务作出贡献，故乐为作序。

<<便秘>>

内容概要

便秘是临床各科室，尤其是消化科常见的疾病。

本书重点介绍便秘的常识、病因、症状、诊断与鉴别诊断、治疗和预防保健，使便秘的相关知识得到进一步普及，使疾病得到早期发现、早期诊断和合理治疗。

本书供临床医生、患者及家属阅读使用。

<<便秘>>

作者简介

姚健凤，副主任医师。

长期从事胃肠疾病和肝胆疾病的临床和研究工作，具有丰富的临床经验，尤其是对胃肠动力、消化性溃疡、肝硬化、自身免疫性肝病等有较深的造诣。

参加了上海市卫生局、复旦大学、上海市科委自然科学基金等多项课题的研究，其中部分已完成的课题被确认为科研

<<便秘>>

书籍目录

- 常识篇 粪便是怎样形成的？
 - 什么是便秘？
 - 便秘是常见病吗？
 - 便意是怎样形成的？
 - 正常的排便过程是怎样的？
 - 正常大便的性状是什么样子的？
 - 如何养成良好的排便习惯？
 - 什么是器质性便秘？
 - 什么是功能性便秘？
 - 什么叫继发性便秘？
 - 什么是慢性习惯性便秘？
 - 什么叫急性便秘？
 - 什么叫慢性便秘？
 - 为什么说便秘不是小问题？
 - 便秘伴随的内科疾病有哪些？
 - 便秘伴随的外科疾病有哪些？
 - 便秘伴随的妇科疾病有哪些？
 - 便秘伴随的儿科疾病有哪些？
 - 便秘与美容有什么关系？
 - 便秘与肿瘤有什么关系？
 - 为什么女性天生就容易便秘？
 - 为什么说慢性便秘是肠道健康的无形杀手？
 - 为什么便秘会引起女性月经失调？
 - 为什么女性长期便秘可引起附件炎？
 - 便秘会影响全身健康吗？
 - 便秘会致命吗？
 - 便秘会影响血糖吗？
 - 便秘会影响性欲吗？
 - 长期便秘会引发心理障碍吗？
 - 为什么要坚持做提肛锻炼？
 - 哪些人群容易发生便秘？
 - 什么叫意想便秘？
 - 便秘是白领的常见疾病吗？
 - 为什么说上班族警惕坐出便秘来？
 - 哪些便秘患者应到医院就诊？
 - 便秘患者如何选择就诊医院？
 - 便秘患者应挂哪个科？
 - 便秘患者怎样在医院随访？
- 病因篇 什么是结肠型便秘？
 - 什么是直肠型便秘？
 - 哪些药物会引起便秘？
 - 为什么肥胖会引起便秘？
 - 为什么孕妇容易发生便秘？
 - 为什么老年人容易得便秘？
 - 儿童便秘的原因有哪些？

<<便秘>>

- 肛肠疾病与便秘有关吗？
- 直肠癌与便秘有什么关系？
- 哪些全身性疾病容易发生便秘？
- 补钙会引起便秘吗？
- 巨结肠症会引起便秘吗？
- 糖尿病与便秘有什么关系？
- 胃下垂与便秘的发生有关吗？
- 心肌梗死与便秘有什么关系？
- 脑卒中与便秘有什么关系？
- 阑尾炎与便秘有什么关系？
- 为什么会发生产后便秘？
- 更年期会发生便秘吗？
- 有时出现便秘症状的结肠疾病有哪些？
- 直肠内脱垂会引起便秘吗？
- 直肠前突会引起便秘吗？
- 盆底痉挛综合征和耻骨直肠肌综合征的共同点与区别哪些？
- 会阴下降综合征会引起便秘吗？
- 先天性巨结肠是怎样造成便秘的？
- 便秘与情绪变化有关吗？
- 哪些胃肠激素与结肠运动有关？
- 胃肠免疫系统怎样影响胃肠运动？
- 胃肠运动与吸收的关系是怎样的？
- 结肠运动是怎样受到控制的？
- 结肠动力的昼夜变化是怎样的？
- 结肠对进食的反应是怎样的？
- 情绪怎样影响结肠运动？
- 维持排便节制的机制是什么？
- 什么是直肠扩张反应？
- 为什么说便秘是一种富贵病？
- 为什么塑身内衣会造成便秘？
- 为什么只吃蔬菜、水果也会便秘？
- 排毒养颜胶囊会引起便秘吗？
- 为什么长期服用抗过敏药物易便秘？
- 运动过量也会导致便秘吗？
- 为什么经常饭后吃水果易便秘？
- 为什么上厕所时读书看报易便秘？
- 为什么说甲状腺功能减退症是便秘主要原因之一？
- 为什么吃肉又喝茶容易便秘？
- 症状篇 便秘的常见症状有哪些？
- 最完美大便是什么样子的？
- 为什么便秘会引起唇色黯红？
- 身体里的便秘“报警”信号有哪些？
- 1天不排便算便秘吗？
- 便秘的危害性及并发症有哪些？
- 便秘与肠梗阻的关系是什么？
- 便秘会引起大肠黑变病吗？
- 为什么便秘患者有时出现腹泻症状？

<<便秘>>

- 什么是热结旁流？
- 便秘与肝硬化有什么关系？
- 便秘与肺结核有什么关系？
- 诊断与鉴别诊断篇 便秘的诊断标准是什么？
- 怎样划分慢性便秘的严重程度？
- 慢性便秘的类型有哪些？
- 为什么说便秘伴有出血须重视？
- 便秘患者应作的辅助检查有哪些？
- 便秘患者什么情况下需要作检查？
- 便秘患者为什么首先要检查粪常规和血常规？
- 直肠指检对便秘有诊断价值吗？
- 便秘患者是否需要做肠镜？
- 便秘患者是否需要做影像学检查？
- 便秘患者是否需要做结肠运输试验？
- 便秘患者需要作肛管压力测定吗？
- 病史询问对便秘的诊断重要吗？
- 腹块对便秘的诊断价值是什么？
- 腹痛对便秘的诊断价值是什么？
- 怎样对便秘合并全身乏力进行诊断与鉴别诊断？
- 怎样对便秘合并便血进行诊断与鉴别诊断？
- 怎样对便秘腹泻交替进行诊断与鉴别诊断？
- 怎样对排便习惯进行自我评价？
- 什么叫做脾约证？
- 燥热便秘有何特点？
- 何为热秘，如何辨证？
- 冷秘是如何形成的，有何表现？
- 什么叫痰秘，它是如何形成的？
- 什么叫风秘？
- 虚秘与实秘是否可以互相转化，为什么？
- 如何鉴别实秘与虚秘？
- “阴结”与“阳结”是什么意思，两者有何区别？
- 中医诊断便秘常用哪些名词？
- 中医如何认识便秘的发病原因？
- 治疗篇 导泻药分哪几类？
- 什么样的便秘患者适于应用导泻药治疗？
- 盐性导泻药的适应证和禁忌证有哪些？
- 润滑剂及其适应证有哪些？
- 什么是刺激性导泻药？
- 高渗性导泻药的利弊是什么？
- 乳果糖的通便作用及其适应证是什么？
- 福松与乳果糖的相同点及不同之处在哪里？
- 什么是容积性导泻药？
- 通泰胶囊的导泻性质是什么？
- 金谷纤维王、恺司尔的通便作用怎样？
- 适于用纤维素导泻药的便秘患者有哪些？
- 纤维素导泻药除通便外还有其他益处吗？
- 肉毒杆菌毒素在便秘治疗中有何用途？

<<便秘>>

秋水仙素能治疗便秘吗？
匹维溴铵对便秘有什么治疗作用？
小麦草对慢性非器质性便秘有何治疗价值？
埃希氏大肠杆菌能不能用于治疗便秘？
最适于老年人便秘的通便药是什么？
老年便秘者在使用泻药通便时注意点有哪些？
什么是促胃肠动力药？
直肠粪便嵌塞怎样治疗？
……预防保健篇

<<便秘>>

章节摘录

常识篇 粪便是怎样形成的？

大便是每个人都必须进行的一个生理行为，大部分人每天都要大便，通过大便排出不能被消化、吸收的食物残渣以及相关毒物。

那么粪便是怎样产生的呢？

首先要从人体的消化道说起。

人体的消化道包括口腔、咽喉、食管、胃、十二指肠、小肠（分为空肠和回肠，全长5—6m）、结肠（分为盲肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠和直肠，全长约1.3m），最后为肛门。

我们所吃的食物，就是通过这样一个消化道对营养成分的摄取来提供日常活动所需的能量。

那么食物在整个消化道又如何进行输送、消化、吸收，最后形成粪便的呢？

食物在口腔内咀嚼和搅拌，通过物理作用来初步对食物进行消化；此时口腔内由唾液腺分泌的唾液中含有的唾液淀粉酶，对食物中淀粉（通称碳水化合物）开始进行初步的化学消化；接着食团通过咽喉吞咽，再经过食管进入胃；食团在胃内由胃的运动以及胃黏膜腺体分泌的胃淀粉酶、胃蛋白酶进行充分混合和消化形成食糜，并送入十二指肠到达小肠；小肠是食物消化、吸收的最重要场所，肝脏和胰腺分泌的消化液如胆汁和胰液中的各种食物消化酶通过胆总管排入十二指肠，然后在小肠内与食糜混合，消化食物中的淀粉、蛋白质、脂肪。

食物被消化成的营养物质，由大面积的小肠黏膜进行吸收，以提供身体的日常能量需求。

当食物中大部分营养成分在小肠内被吸收后，剩余的食糜进入结肠，经结肠内的细菌分解发酵，合成的维生素K和B族维生素被结肠黏膜吸收，同时水和一些无机盐也被吸收，结肠每日吸收水分多达2500ml，此种吸收功能大多在升结肠进行。

留下的食物残渣如未消化的食物纤维等、夹杂的大量细菌和代谢产物就形成粪便，其中细菌约占粪便固体总量的25%。

随着结肠的运动，把粪便缓慢推入直肠，最后由肛门排出体外。

由于胆汁中的胆红素在回肠末端和结肠经细菌作用形成粪胆素，粪胆素是棕黄色的，所以正常的粪便一般呈棕黄色。

所以说，粪便的形成是在整个消化道的一系列共同作用下，来完成对食物营养成分的消化、吸收，并通过食物残渣的形式来排出无用的成分和有毒的物质。

因此，正常的粪便形成和排出对于维持人类正常的生理功能是十分重要和必须的。

什么是便秘？

虽然说大便是每个人都必须进行的生理行为，但是每个人的排便习惯和时间各不相同，从每天一两次到两三日1次都是属于正常的。

有研究者曾经对一组健康人的排便行为进行调查，调查结果表明，每日排便1次者约占60%，每日多次者占30%，多日1次者为10%。

因此，只有当大便次数较以往减少、间隔时间延长，并有粪便量少质硬、排便费劲、排便后没有满意的畅快感，才叫便秘。

有许多便秘患者并不只是大便困难，常常还有一些伴随症状，如腹痛、腹胀、大便出血（痔疮出血）或粪便带黏液脓液，有的还会有脱肛、肛门疼痛等。

便秘是一种症状，引起便秘的原因很多，有些是因各种器质性病变，如直肠病变、结肠病变、胃病变、内分泌病变等引起的称为继发性便秘。

与此同时，绝大多数的便秘是无甚原因的，所谓功能性便秘，或单纯性便秘，也俗称习惯性便秘。

这种便秘进展缓慢，病程较长，以老年人多见。

有时便秘是急性的、暂时的，消除病因后很快又恢复原有的排便习惯，如急性发热患者，由于体内水分急剧减少所引起的便秘。

便秘可以有多种伴随症状，当大便干结并带血性黏液，或带暗红色、鲜红色血液时，应当引起高度重视，这种情况大多是肛管直肠癌或结肠癌所致。

便秘伴随全身乏力或者体重下降，更要考虑是否由于各种器质性疾病引起，一定要到医院找专科医生

<<便秘>>

就诊，明确病因。

由于对结肠、肛门、直肠动力学研究的深入。

对功能性便秘的原因有了进一步的认识，通过对肛门、直肠有关动力的测定，可以对功能性便秘进行分型，从而指导临床的诊断和治疗。

便秘是常见病吗？

便秘是非常常见的一种疾病，在每个人的一生中，都或多或少、或长或短的会受到便秘的困扰。

根据国外的一项研究表明，几乎所有的人都至少会在生命中的某一段时间出现便秘的症状，但是慢性便秘的患者大约为15%左右，而在老年人中，慢性便秘的发病率更高，可以达到20%-25%左右，因此，便秘是一种常见的疾病，尤其是老年人的常见疾病。

便意是怎样形成的？

正常的排便行为不仅需要人体的消化道产生出足够量的粪便，而且需要人体产生便意，才能引发排便过程。

那么便意是怎样产生的呢？

首先，便意的产生需要有足够量的粪便。

只有足够量的粪便才能刺激肠壁神经压力感受器产生感觉，这种感觉可以通过信号转换器传导到脊髓，经过脊髓将信号传导到丘脑，再传导到大脑皮层。

在大脑皮层中产生便意，然后再通过丘脑脊髓束，将便意信号传导到结肠，引起结肠蠕动增强，最终引起排便反应。

正常的排便过程是怎样的？

正常的排便过程大致分为两个步骤。

首先，由结肠的运动把粪便向结肠远端推进。

结肠运动有两种形式，一种是稀疏缓慢的蠕动，使肠内容物搅拌和搓揉，如袋状往返运动、分节运动、逆蠕动，以便结肠黏膜吸收水分、维生素和一些无机盐；另一种是强烈快速的蠕动，主要是分节推进运动，将上一个肠袋内容物移至下一个肠袋。

多袋推进运动即是多肠袋协同收缩，使肠内容物长距离地向下移动，蠕动波以1—2cm/min速度向前推进，力量较大；结肠每日还可出现三四次集团推进运动，它是一种速度极快、推进距离长、收缩强烈的蠕动，也有人称为“总运动”，把粪便推至直肠。

当粪便推行至直肠并充盈直肠时，就会刺激直肠壁感受器，产生便意和排便反射。

在脊髓腰骶段内的初级排便反射中枢和大脑皮质的高级排便发射中枢共同协调指挥下，通过直肠收缩、肛门内外括约肌松弛，再加上腹壁肌肉、盆腔肌群和膈肌收缩使腹内压增大，促进粪便排出肛门。结肠的蠕动常常由胃—结肠反射引起，故排便常发生于进食之后。

因此，培养在进餐后的排便习惯，也是养成良好习惯，有效预防便秘。

正常大便的性状是什么样子的？

正常人每2日1次到每日排2次大便不等，有一定的个体差异，只要大便成形而不干燥、排便顺畅，排便感正常，都是属于正常大便。

粪便颜色一般为棕黄色，但也可为黄绿色或黄色，粪色和食物很有关系。

粪便性状应为成形软便。

粪便有臭味，但非恶臭。

粪便显微镜检查：正常粪便中应无红细胞、白细胞，也见不到上皮细胞；正常粪便不会有脂肪滴，大量肉食后可见有少量肌肉纤维组织，在粪便中见到植物纤维和植物细胞，不一定表示是病态；正常粪便中不应有虫卵并口虫体；粪便隐血试验正常应为阴性，粪胆红素定性试验正常应为阳性反应。

如何养成良好的排便习惯？

排便动作是受脊髓初级排便中枢和大脑皮质高级排便中枢的控制，又有多组肌群参与协调而成，故可通过训练建立条件反射以养成良好的排便习惯。

首先，要养成定时排便习惯。

当结肠通过集团运动把粪便推到直肠，引起直肠壁感受器的刺激而产生便意，即可排便。

<<便秘>>

但当条件不允许，如在公共汽车上或学生上课时，人们就必须抑制排便。

为了避免这种情况，我们应养成晨起或早餐后排便，此时排便也最科学。

排便时耐心蹲踞10~30分钟，时间不宜过长，不要过度用力，不要着急，不要烦躁，注意力集中，全身放松，看书读报对条件反射的建立也很有帮助。

如此养成习惯后，即使旅游出差都不要改变习惯，建立起牢固的定时排便习惯。

其次，要注意饮食卫生和饮食结构的合理性。

如饮食不卫生可引起各种肠道感染，包括细菌性和寄生虫性，此时就可导致腹泻，扰乱正常的排便习惯，故应坚持不吃不洁或腐败的食物，养成饭前、便后洗手的习惯。

食物结构也可影响粪便的性状，如过于精细、膳食纤维太少以致粪便量也少，在肠道时间太长，则水分过度吸收，大便就会干燥而难以排出。

故食物结构中应多一点蔬菜、水果和粗粮等纤维素丰富的食物，以增加食物的残渣量，预防便秘的发生。

<<便秘>>

编辑推荐

《便秘》为名医与您谈疾病丛书之一，主要介绍了便秘的防治问题。您是否有过“挂名医号难，多听名医指导更难”的抱怨？名医与您谈疾病丛书将帮您把名医请到家里来，您百问，他百答，时刻为您的生命健康保驾护航。该丛书是由中国科普作家协会、上海市科普作家协会医卫专业委员会、上海图书馆讲座中心和上海医学会科普学会联合推荐的优秀科普读物。

<<便秘>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>