

<<不用药物治便秘>>

图书基本信息

书名：<<不用药物治便秘>>

13位ISBN编号：9787200072303

10位ISBN编号：7200072303

出版时间：2008-6

出版时间：北京出版社

作者：韩百欢 编

页数：185

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>

## <<不用药物治便秘>>

### 内容概要

虽然通便药物有这么多的副作用，但是我们不能说，药物有副作用我们就用它。值得庆幸的是，我们还有行之有效的非药物疗法。这些方法简单易行。经过长期的临床验证，可作为轻症便秘患者的首选治疗方法。对于病情较重的便秘患者，在药物治疗的基础上，非药物疗法可以起到很好的辅助治疗作用。并能减少导泻药物的用量，最大限度地减小药物毒副作用对身体造成的伤害。

## <<不用药物治便秘>>

### 书籍目录

1 患者必知便秘的定义便秘的表现便秘的自我判断便秘的病因便秘的危害便秘的治法便秘的中医学认识  
2 食物通便法饮食原则通便食物苋菜菠菜胡萝卜红薯燕麦花生芝麻黄瓜丝瓜土豆南瓜白菜黄豆芽绿豆芽小白菜薤菜茼蒿芥蓝茭白韭菜芹菜莴苣萝卜甘蔗香菇竹笋茄子荸荠胭脂菜核桃仁松仁香蕉梨芦荟  
3 药膳通便法药膳选用原则药膳应用禁忌辨证选择药膳肠胃积热气机郁滞阴寒积滞气虚血虚阴虚阳虚  
4 按摩通便法按摩通便原理按摩十二字诀常用按摩通便法5 便秘外治法肛门给药法药物敷脐法6 养心通便法不良情绪与便秘常用养心通便法7 其他非药物通便法耳针疗法刮痧疗法足反射区疗法运动疗法  
附录附录1 常用通便中成药附录2 通便常用穴位附录3 足全息反射区图附录4 耳全息反射区图

## &lt;&lt;不用药物治便秘&gt;&gt;

## 章节摘录

1 患者必知 清流浊溪一江山，冥神宁思苦难堪。

只待花开桃实现，白绢拭净笑开颜。

这是一首描述便秘的“诗”，虽说有些不雅，描写倒也贴切。

近年来，随着人们生活方式的改变，一些富贵病、功能失调性疾病的发生率在不断升高，而“代谢综合征”这个名词，恐怕很多人都已经耳熟能详了。

其实，便秘就是代谢综合征其中的一种。

便秘给很多人带来了烦恼，不光有身体上的，还有心理上的。

为了让您弄明白便秘到底是什么，我们在这一部分对与便秘有关的一些基础知识进行了简要地阐述，以便您对便秘有一个大致的了解，同时也为下一步选择适合您的治疗方法打下基础。

健康人在正常情况下，食物通过胃肠道，经过消化、吸收至将剩余残渣以大便的形式排泄出来，一般需要24~48小时的时间，也就是说人每隔1~2天会排便一次。

如果由于某些原因，粪便在肠道内停留的时间过长，粪便内所含的水分被过度吸收，就会导致粪便干燥、坚硬、排出困难。

因而，正常排便的规律也就被打乱，可能每隔2~3天甚至更长的时间才排便一次，严重者排出的粪便形状像羊粪或兔粪样。

这时，我们就称之为便秘或大便秘结。

目前，对于便秘的概念医学界尚无统一的定义。

一般认为，排便规律消失，便次少于正常情况，排便间隔超过72小时，粪质坚硬，排便时感觉不适，就说明发生了便秘。

另外，即使是每天都大便，但排便不畅，便后还想再便，或肚子还觉着不舒服，这种情况一般也划归便秘的范畴。

便秘的表现 (1) 自然便次少，少于每周3次，粪便量少，自然排便间隔时间延长。

(2) 大便排出困难。

可分为两种情形：一种为粪便干硬，难以排出；另一种情形是粪便并不干硬，但也难以排出。

(3) 伴发症状。

除了前面便秘的特征性表现外，便秘还会有一些伴发症状，常见的有腹胀、腹痛、口渴、恶心、会阴胀痛等，多数患者会有烦躁易怒，部分患者还有口苦、头痛等表现。

便秘的自我判断 食物在胃肠道经过消化、吸收后，其残渣成为粪便，规律性地定期由大肠排出，这是人体的基本生理过程。

摄入含适量纤维混合食物的健康人，多数每日排解成形软便一次；在进低纤维食物时有可能隔日排便一次，这也属于正常情况。

也许有人会问，每天排便一次也行，两天排便一次也可以，三天排便一次也没什么问题，那么到底怎样才算是便秘呢？

其实，想判断是不是便秘很简单，那就是：只要排便时没有什么痛苦，无排便不畅等症状，即使是三天大便一次，医学上也不称其为便秘。

正常人的排便标准是：每天排便一次，或者是两天排便一次，大便呈黄褐色、质软、排出通畅、排便后无余便感。

我们在这里给大家提供一个表，从中就可以清楚地判断出你便秘的程度，你不妨根据自己的情况对比一下，看看自己有没有便秘，或者便秘的程度到底有多重。

便秘的病因 现代医学认为，便秘可分为结肠便秘和直肠便秘两大类。

前者是指食物残渣在结肠中运行过于迟缓而引起的便秘，后者是指食物残渣在结肠内运行正常并能及时到达直肠，但在直肠内滞留过久而造成的，所以又称为排便困难。

那么，到底有哪些原因造成了便秘的发生呢？

归纳起来，大致有以下几种情况。

(1) 食量太少或食物过于精细：饮食少渣而缺乏纤维素，会导致食物残渣不足或大便形成不足

## &lt;&lt;不用药物治便秘&gt;&gt;

。我们知道，平衡饮食中不仅有蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素，还应该含有足量的纤维素、半纤维素、木质素等膳食纤维。

膳食纤维能使粪便量增加，成为肠道蠕动的有效机械性刺激，可避免因结肠内容物运送时间过长而使水分被过度吸收，且膳食纤维的亲水性也可保留肠内水分而不致使粪便太过干燥。

因此，如果饮食量过少，或所摄人的食物过于精细而使所含膳食纤维不足，就会造成粪便体积减少，黏滞度增加，使其在肠内运行缓慢，不能对胃肠道产生有效的刺激，水分被过度吸收，从而造成胃—结肠反射减弱及肠内压不足，因而排便反射也随之减弱。

(2) 液体摄入量不足：饮水过少或过食辛辣食物和嗜酒等，都可以造成体液不足，肠液分泌也会减少，致使粪便得不到水分的滋润而变得干燥，进而引起便秘。

(3) 运动量不足：本身肥胖或者无运动机会，如现在的一些白领，他们工作压力大，心理过度紧张，出门坐车，下车上楼，长期坐办公室，因活动量小而导致肠蠕动减弱，这是造成他们便秘的重要原因。

(4) 排便习惯不良： 定时排便的习惯没有养成：很多人并没有养成定时排便的习惯，经常因生活节奏紧张或某些原因而忽视正常的便意，使排便反射受到抑制。

排便习惯受到干扰：由于精神因素、生活规律改变、长途旅行等未能及时排便，或者忽视晨起后的便意反射，或因工作原因等造成意识性排便受到抑制，这些均可导致排便反射减弱或消失而引发便秘。

。 (5) 全身性疾病： 内分泌与代谢性疾病：糖尿病等内分泌疾病常有神经系统并发症，胃肠道神经末梢受损，运动及分泌功能失调，容易发生便秘；甲状腺功能低下和垂体前叶功能减退时肠道的动力减弱，甲状旁腺功能亢进时肠肌松弛、张力减低，这些也均可引起便秘。

全身衰弱性疾病：长期慢性消耗性疾病所造成的恶病质、严重营养不良、慢性肺气肿、膈肌麻痹等引起膈肌衰弱，肥胖、妊娠、长期卧床、巨大腹内肿瘤、腹水等引起腹肌衰弱、肠道平滑肌的收缩无力等原因，可产生弛缓性便秘。

另外，神经、精神病变也可导致便秘的发生，由于《百姓健康沙龙·不用药物治便秘（便秘非药物疗法完全手册）》论述的多指功能性便秘，所以在这里就不详细论述了。

## <<不用药物治便秘>>

### 编辑推荐

非比麸——可导致腹胀、肠鸣。

硫酸镁——可导致脱水、血压下降、呼吸抑制。

比沙可啶——可导致一过性腹痛。

专家推荐《百姓健康沙龙？

不用药物治便秘》的5大理由： 理由1 《百姓健康沙龙？

不用药物治便秘》集饮食、药膳、推拿按摩、心理调节等方法于一身，是一本真正的非药物通便完全手册。

理由2 《百姓健康沙龙？

不用药物治便秘》严格按照中医辨证论治的规律撰写，完全避免一方一病的错误指导。

理由3 《百姓健康沙龙？

不用药物治便秘》证型分类明确，读者可“按图索骥”，根据自身症状轻松检索到最适合自己的方法。

理由4 《百姓健康沙龙？

不用药物治便秘》中提到的方法均来自临床实践和专家经验，实践证明，切实有效。

理由5 《百姓健康沙龙？

不用药物治便秘》所有方法均能自我实现，不需要别人辅助或者借用复杂的仪器设备。

《百姓健康沙龙？

不用药物治便秘》所说的不用药物治便秘，是指除了目前临床应用较多的现代化学合成药物和中成药治疗的非药物疗法，而不是提倡便秘患者不采用药物进行治疗。

我们建议广大读者在接受医院正规治疗的间时，能够选择应用一些非药物疗法，这样可以有效避免药物带来的副作用，增加疗效，促进康复。

食物疗法——告诉你吃什么？

怎么吃？

药膳疗法——教会你辩证用膳保健健康 运动疗法——指导你练什么？

怎么练？

自然疗法，简便廉验； 轻症高血压患者，非药物疗法是首选的治疗方案，任何药物都有副作用，这也是每一个患者都担心的事情。

病情较重患者，建议在服药的同时配合非药物疗法。

《百姓健康沙龙？

不用药物治便秘》为广大读者提供了大量行之有效的非药物疗法，这样一来可以有效避免或降低药物带来的副作用。

希望读者能够从中受益，减少药物副作用对身体的伤害。

<<不用药物治便秘>>

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>