

便秘

- 前言
- 造成便秘的原因
- 便秘会引起那些的并发症
- 如何预防便秘

一、前言

便秘是指大便次数减少或排便不畅，排便困难，粪便干且量少。由于过于干燥和坚硬，造成排便困难和疼痛，排便后仍然觉得肚子胀，没有办法排便排得很干净；医学上对便秘的定义：是指每周解便次数少于三次或排使用力且排出干硬的粪便称之。至于多久解便一次才叫「规律」，必须视年龄、饮食习惯和常活动而定，正常排便的定义是一天三次均属正常。

二、造成便秘的原因

因疾病原因长期卧床，胃肠道消化吸收功能减弱，会导致便秘，现代人匆忙的生活形态，食用低纤维质的快餐、太少喝水、不常运动，以及便意强烈的时候没有马上排便；情绪问题、某些药物或营养补充品，有时也会引起便秘；慢性便秘可能是其它疾病的讯号，例如结肠癌和糖尿病等。

三、便秘会引起那些的并发症

便秘一般不会对健康有重大的影响，但若没有妥善的处理，可能会有下列并发症：

- （一）大便阻塞。
- （二）直肠或乙状结肠溃疡。
- （三）肛门裂伤。
- （四）肠扭结。
- （五）对于老年患者，便秘易导致心脑血管疾病的发生，会造成血压升高、诱发心肌梗塞、脑出血、脑梗塞等病的突发。

四、如何预防便秘

- （一）大便习惯训练：排便训练可改善便秘，最好排便时间为早餐后，可于早上饮大量开水后坐在马桶上，身体略向前倾并以顺时针方向按摩下腹部，增进腹部运动，促进排便。
即使无便意，亦可如厕蹲坐 10-20 分钟，日久建立定时排便的习惯。
- （二）规律的运动：每日步行二十分钟以上，养成运动的习惯，适度的运动可促进肠胃道的蠕动，以减少便秘。

- (三) 摄取足够的纤维素：含纤维素高食物蔬菜如芹菜、苹果、香蕉、玉米、燕麦，酸奶中的乳酸菌能够促进大肠内益生菌的增殖，故每日摄入一杯酸奶。避免饮酒或饮用含有大量咖啡因的饮料，避免食用刺激性食物、油炸食物，因为它们会加重大便的干燥。
- (四) 摄取足够的水份：清晨起床后，5min 内一次性饮用 800-1000ml 温开水或淡盐水，以达到清洗肠道、软化粪便的目的，并保证每天摄取 1500cc 以上的水份(在不限水的情形下)。
- (五) 放松心情及保持情绪愉快。
- (六) 尽量避免长期使用通便剂，以免造成药物的依赖。
- (七) 如症状未改善，应至医院求诊。

布里斯托大便分类法

1.坚果状便便		硬邦邦的小块状，像兔子的便便
2.干硬状便便		质地较硬，多个小块黏着在一起，呈香肠状
3.有褶皱的便便		表面布满裂痕，呈香肠状
4.香蕉状便便		质地较软，表面光滑，呈香肠状
5.软便便		质地柔软的半固体，小块的边缘呈不平滑状
6.略有形状的便便		无固定外形的粥状
7.水状的便便		水状，完全是不含固态物的液体

便秘 ↑
正常
↓ 腹瀉

本着作非经著作权人同意，不得转载、翻印或转售。
著作权人厦门长庚医院