

## 患者及家属指南

# 便秘管理

### 概述

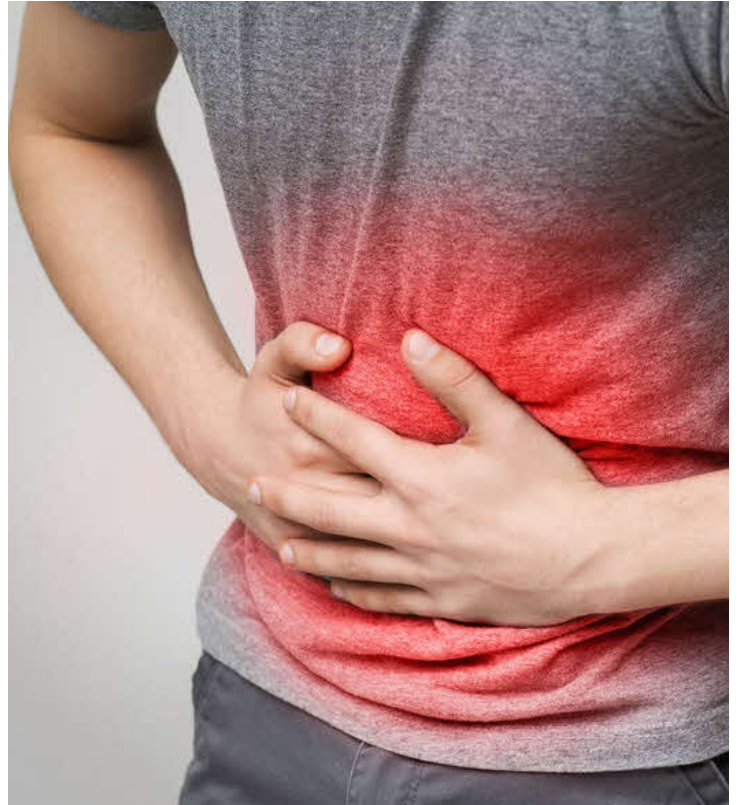
便秘是指排便次数减少或排便困难。大多数情况下，这是因为结肠吸收了食物中过多的水分。虽然便秘有多种原因是很正常的，但没有明确原因的便秘也并不罕见。

便秘的潜在原因有很多，包括：



- 饮食中缺乏纤维和液体的摄入。
- 久坐的生活方式、缺乏运动和环境相关的变化。
- 过度或异常的压力。
- 激素（甲状腺功能减退症）、神经系统疾病（中风、帕金森病）、抑郁症、饮食失调和结直肠癌等疾病。
- 止痛药、抗抑郁药、降压药、铁补充剂和钙补充剂的副作用。
- 旅行、怀孕或饮食改变可能会使便秘更加严重。

- 排便习惯不良：忽视自然排便冲动，导致肛门肌肉和神经无法协调工作。
- 脊髓受伤或患有甲状腺疾病或糖尿病等疾病的人。
- 阻塞结肠的生长物、肿瘤或癌症。
- 如果您的排便习惯发生超过 6 周的改变，建议您咨询医生。



便秘的主要症状是排便困难或排便时感觉不适。

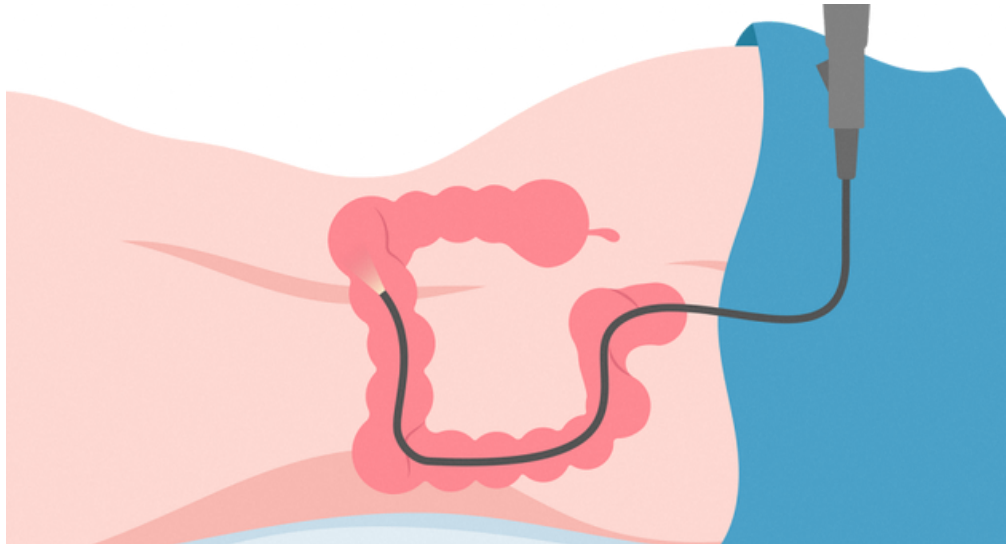
其他症状包括：

- 每周排便少于3次。
- 大便呈块状或硬块。
- 排便费力。
- 感觉好像肛门有堵塞物，阻碍排便。
- 感觉无法或难以完全排出肛门内的粪便。
- 需要帮助才能排空肛门，例如用手按压腹部或用手指将粪便从肛门排出。



## 如何诊断便秘？

一种末端装有摄像头的仪器，称为柔性乙状结肠镜或结肠镜，将用于检查您的结肠。其他可能有帮助的检查包括称为结肠传输研究的X射线检查。这项检查需要吞服一粒胶囊，胶囊中含有标记物，这些标记物会在几天内反复拍摄的X光片上显示出来。这可以评估结肠将消化食物输送到直肠的功能。其他检查则评估肛门和直肠的功能，例如：动态MRI或肛门生理学和测压检查。在某些情况下，是找不到任何原因的。



### 诊断和治疗：

- 纤维补充剂、泻药或药物可能有效；例如普卢卡必利。
- 重新训练和协调肛门肌肉的锻炼（生物反馈）。
- 直肠灌洗。如有需要，可进行手术。
- 具体手术类型取决于问题所在。您的外科医生会向您解释最适合您的手术方案，并会就具体手术的风险和益处进行咨询。

大多数情况下，便秘会自行缓解，无需治疗。  
有几种方法可以通过**家中疗法**缓解便秘症状。这些方法包括：

- 增加纤维摄入量。
- 多喝水。
- 经常锻炼。
- 体育锻炼可以增加肠道肌肉的活力。
- 响应身体排便的冲动。在卫生间里慢慢排便，确保有足够的时间排便，不受干扰或感到匆忙。在卫生间里停留的时间不应超过10分钟。
- 腹部按摩。
- 盆底肌肉放松，也称为向下训练，教导盆底肌肉放松和释放。这项练习应该由盆底理疗师来教授。



## 如厕姿势

如果您排便困难，尝试保持良好的如厕姿势可能会有所帮助。以下是一些您可以尝试的小技巧：



膝盖高于臀部。




身体前倾并将肘部放在膝盖上。



鼓起腹部并挺直脊柱。

布里斯托粪便分类表

类型 1		硬结块，硬块	可能便秘
类型2		结块状香肠状	
类型 3		有裂痕的香肠状	理想的粪便
类型 4		香肠状 光滑、柔软，像蛇	
类型5		柔软的块状， 边界清晰	可能腹泻
类型 6		糊状的柔软块状， 边界不清晰	
类型7		完全水	

## 预防

如果您经常服用泻药，但排便仍然困难或大便干硬，请告知您的医生，医生可以开具通过直肠给药（栓剂）来帮助排便。

- 除非医生建议您限制饮水量，否则请饮用足量的水（每天 8-10 杯或 1.5 至 2 公升）。
- 多吃高纤维食物，例如水果和绿叶蔬菜。
- 吃高纤维食物时多喝水。避免食用加工食品或低纤维食物。
- 减少酒精和咖啡因的摄入，因为它们会增加身体水分的流失（更多的尿液）。
- 积极活动并定期锻炼。



排便时，确保良好的隐私和舒适感。药物（泻药）可以帮助软化粪便，使排便更容易。制定规律的排便计划。使用马桶或坐便椅，而不要使用便盆。

