

患者和家属指南



排便控制失常 (大便失禁) 管理

概述

大便失禁，也称为肠道失禁，是指无法控制排便，导致粪便意外从直肠漏出。大便失禁可能包括以下情况：

- 肠胃胀气。
- 排稀便和粘液。
- 固体粪便。

请参考Bristol大便形状图表并观察您的大便类型。

Bristol 大便形状图表			
1 型		单独的硬块，似坚果	可能有便秘的情况
2 型		香肠状，但有结块	
3 型		像香肠，但表面有裂纹	理想
4 型		像香肠或蛇，光滑且柔软	
5 型		柔软的团状，有整齐的边	可能会出现腹泻
6 型		蓬松且边缘不齐，如泥状	
7 型		水状，无固体块	

原因:

虽大大便失禁有不止一种原因, 大便失禁有时也没有明确原因而发生。

大便失禁有许多潜在原因, 包括:

- 肌肉无力或受损。
- 糖尿病、脊髓损伤或其他疾病导致的神经损伤。
- 严重便秘可能导致大便堵塞。
- 因感染或肠易激综合征引起的腹泻。
- 直肠储存能力丧失。
- 直肠脱垂: 一种导致直肠从肛门脱出的疾病, 导致肛门周围的肌肉无法完全闭合。
- 直肠膨出 (女性) 一种导致直肠从阴道膨出的疾病。
- 长期使用泻药。



症状和体征

大多数大便失禁通常发生在严重腹泻期间。有些人可能会出现反复或慢性大便失禁，这可能导致频繁或偶尔的意外泄漏。



大便失禁分为两种类型：

1. 急迫性尿失禁

当您突然强烈需要排便，但又无法及时去洗手间时。

2. 被动性失禁

当您没有意识到需要排便时。



大便失禁也可能伴有其他肠道问题，例如：

- 腹泻
- 便秘
- 胀气和腹胀。
- 腹痛或腹部绞痛。
- 肛门发炎或发痒。



护理和管理:

1. 做骨盆底锻炼

骨盆底肌肉是从脊柱底部前部的耻骨像吊床一样伸展的多层肌肉。

如果盆底肌肉变弱，就无法有效地支撑开口。

骨盆底锻炼有助于增强盆底肌肉，支撑膀胱、肠道和子宫（女性），改善排便控制。

在进行这些锻炼之前，请先咨询您的医疗保健专业人员，以确保您正确地进行锻炼。

他们还可以建议额外的锻炼、锻炼设备或肌肉刺激，以加快这一过程。



2. 改变饮食习惯

您的饮食会影响大便的稠度。您可以通过以下方式更好地控制排便：

记录你吃的东西。列出一周你吃的东西的清单。您可能会发现某些食物与您的失禁发作之间存在有联系。一旦您确定了影响肠道的食物，请停止食用它们，看看您的失禁情况是否有所改善。

可能使大便失禁恶化的食物：

- 辛辣食物。
- 富含脂肪和油腻食物。
- 腌制或熏制的肉。
- 碳酸饮料。
- 日常产品（如果您有乳糖不耐症）。
- 具有与泻药相同效果的食物，例如含咖啡因的饮料和酒精、无糖口香糖和苏打水。





少食多餐。多餐。一天吃三顿主餐可能会刺激肠道蠕动得更快。相反，应该全天少食多餐。

获取充足的纤维。纤维有助于软化大便，使其更易于控制。水果、蔬菜、全麦面包和谷类食品中都含有纤维。您每天应吃至少 20 至 30 克纤维，但避免突然或一次性将其添加到您的饮食中，因为这可能会导致腹胀和胀气。



多喝水。水有助于保持大便柔软、成形。您每天应至少喝 8 杯水。

3. 照顾你的皮肤

尽可能保持肛门周围的皮肤清洁和干燥，这些可以帮助避免因大便失禁而引起的不适。这将有助于缓解肛门不适并防止任何可能与大便失禁有关的气味：

每次排便后，用水轻轻清洗该区域。用肥皂或干卫生纸擦拭会使皮肤干燥和发炎。预先润湿、不含酒精、不含香水的湿巾可能是清洁该区域的良好选择。



彻底保持干。如果可能的话，让该区风干。如果时间不够，您可以用卫生纸或毛巾轻轻拍干该区域。

在清洁干燥的区域涂抹保湿霜将有助于防止受刺激的皮肤直接接触粪便。非药用-滑石粉或玉米淀粉也可能有助于缓解肛门不适。



穿棉质内衣和宽松的衣服。紧身衣物会阻碍空气流通，使皮肤问题恶化。务必尽快更换脏内衣。