

随堂小测时间！

有没有经常“拉不出”的情况？

每次排便都费时费力，大便还又干又硬？

如果几天不大便，或者有时候大便太用力就会发生便血或者肛裂？

虽大大便次数正常，保持在至少2、3天1次，且每次大便都顺顺利利，但就是每次大便都不成型，并且这种情况持续许多年？

以上情况同时存在或只出现了前3条的举手！

前3种情况的出现，称之为便秘。

便秘就是指排便次数减少，粪便干硬和排便困难。一般来说，正常人每日排便1~2次或1~2日排便1次，便秘患者每周排便少于3次，并且排便费力，粪质硬结、量少。

我们的大便是吃进体内的食物，通过食道-胃-肠，一步一步地消化分解后，最后在大肠被吸收剩下的营养物质和水分，形成粪便，再经肛门排出。正常来说，食物在6-8小时分解完毕，一天一排，但是如果出现肠胃消化不良，或是消化系统发生病变等各种原因造成大肠工作进度缓慢的情况，就会出现便秘。

便秘的原因

1、与年龄相关

随着年龄增长，我们的食量和体力会逐渐减少，随之胃肠道分泌消化液减少，肠管的张力和蠕动减弱，腹腔及盆底肌肉乏力，肛门内外括约肌减弱，胃结肠反射减弱，直肠敏感性下降，使食物在肠内停留过久，水分过度吸收引

起便秘。

2、结肠肛门疾病

先天性疾病，如先天性巨结肠
，测验中第4条可能与这个相关；肠腔狭窄如炎症性肠病
，肠吻合术后的狭窄肿瘤及
其转移所致的狭窄；出口梗阻
如盆底肌失弛缓，会阴下降，直肠前突等；肛管及肛周疾病
如肛裂痔疮等；其它如肠易激综合征。

3、肠外疾病

神经精神类疾病，如脑梗死，脑萎缩
，截瘫，抑郁厌食等；内分泌代谢疾病，如甲减，糖尿病，铅中毒
，维生素b1缺乏；盆腔疾病，如子宫内膜异位症，前列腺癌等；
药源性疾病
，如刺激性泻药长期服用可引
起继发性便秘，麻醉药、抗胆碱能药物、钙通道阻滞剂、抗抑郁药
等可引起肠道应激下降，肌病如皮肌炎硬皮病等。

4、不良生活习惯

食量过少，食物精细，食物热量过高，膳食纤维少，对肠道刺激不足；缺乏
运动，久坐卧床，使肠动力减弱；不良的排便习惯等。

5、社会心理因素

记得小微提过，情绪也会刺激肠胃吗？心情的抑郁、焦虑都会使自主神经功
能紊乱，引起肠蠕动抑制或亢进；生活规律的改变，如外出，突发事件、更
换生活环境等，也会影响排便规律，从而导致便秘。

告别便秘小诀窍

1.运动锻炼，增强身体素质

首先，还是要说锻炼！

选择适合自己的锻炼方式，增强身体素质，提高肠胃蠕动能力，保持肠胃“年轻化”，能够有效帮助食物的消化吸收，也能预防便秘！

2.有病看病，预防癌变

测试中的第4条尤其注意！长期便秘的人群一般都与肛肠疾病有关，一些肠道器

质性病变

，比如肿瘤占位等，

都会导致患者长期便秘；并且便秘更

是癌症患者常见的症状之一，约有70%的晚期癌症患者有便秘主诉。

因此，出现长期便秘的朋友

们，可以到医院进行肠镜检查，以确定是否病变或癌变。

3.饮食要健康，生活更要健康

有些食物的大量食用，也

会引起便秘，如奶制品（全脂牛奶、奶酪、奶油等）、甜食（

蛋糕、饼干、糖果等）、快餐（速冻食品、汉堡等

）等。那应该吃什么能帮助排便呢？

我们可以

多吃含粗纤维的粮食和蔬菜、
瓜果、豆类食物，多饮水

，每日至少饮水1500ml，尤其是每日晨起或饭前饮一杯温开水，可有效预防便秘。此外，应食用一些具有润肠通便作用的食物，如黑芝麻、蜂蜜等。

当然不要忘记健康的生活习惯更能预防疾病，规律排便也能预防便秘哦！

4.保持好心情

心情紧张、焦虑、抑郁等都会严重影响我们的身体健康，食欲会下降、肠胃消化功能会减弱、胃肠道功能紊乱等。保持一个好心情，有利于肠道内环境的稳定。

5.忌滥用药物

功能性便秘

，可以适当使用药物帮助排便，如开塞露等；但是如果是

器质性便秘

，疾病引起的便秘切忌滥用药物，尤其是抗生素，抗生素会导致肠道菌群紊乱，加重肛肠疾病的病情。

药物的使用，一定要遵医嘱！