

便秘健康宣教知识

便秘的主要表现是排便次数减少和排便困难,许多患者的排便次数每周少于 3 次,严重者长达 2~4 周才排便一次,并且排便费力,粪质硬结、量少。便秘是老年人常见的症状,约 1/3 的老年人出现便秘,严重影响老年人的生活质量。

便秘的危害:

- 1、引起肛周疾病 由于大便干结,停留直肠的时间过久,粪便中的致病菌容易引起肛窦感染而成肛窦炎,并进一步引起肛周脓肿、肛瘘、肛乳头肥大等。
- 2、引起精神症状 粪便中的有毒化学物质、重金属及细菌产生的各种毒素长时间不断地刺激直肠黏膜的感受器,病人常会产生头痛、头晕、失眠、食欲不振及口苦口臭等直接影响人体健康。
- 3、产生腹胀
- 4、诱发卒中和冠心病 由于便秘的病人排便时高度用力,心跳加速,血压升高,因此对高血压及心脑血管疾病的病人危害更大,往往引起脑溢血、病人卒中等。
- 5、引起肛管直肠癌 大便中含有一些致癌毒素,大便便结必然会增加这些物质与肠粘膜和肛管上皮细胞异常增生,使肛管直肠癌的发病率增加。

便秘诊断的常用检查方法:

腹部平片；肛门指诊；直肠镜检查；结肠镜检查；钡灌肠检查；胃肠钡餐检查；

便秘的治疗：

- 1、一般治疗：多吃蔬菜、水果、玉米等食物，增加膳食纤维摄取量，养成定时排便习惯，加强锻炼。
- 2、积极治疗原发疾病
- 3、药物治疗：交替使用各种泻药，并避免用强烈泻药。酌情使用溶剂泻剂、润滑剂泻剂（如石蜡油）、高渗性泻剂（乳果糖、山梨醇等）、刺激性泻剂（蓖麻油、蒽醌类药物）。