

## 便秘的病因

1. 一般病因：不合理的饮食习惯，膳食纤维摄入不足是常见原因；不良排便习惯；长期抑制便意；不合理使用泻剂；环境或排便体位改变；妊娠；老年、营养障碍。
2. 结直肠和盆底器质性病变及功能性障碍
3. 结直肠外神经异常
4. 精神或心理障碍
5. 医源性，如：因为使用一些药物导致便秘
6. 内分泌异常及代谢性疾病
7. 结缔组织性疾病

## 解决或者缓解便秘，需要注意

- 停止泻药、开塞露
- 可尝试的大便软化药物，矿物质元素
- 调整饮食，平衡肠道菌群
- 肠道按摩
- 大便姿势
- 缓解精神压力

## 一般泻药

一般大多数治疗便秘的药物，都含有峻泻成分，如大黄，泽泻，芦荟，决明子，麻仁等，虽然用后会很快的解决便秘的痛苦，但是时间一长，用的次数越多，就会导致药物依赖性，不用便秘药物就排不出大便，造成依赖性便秘。以后用量会越来越大，但是效果越来越差。

如果你是急性期便秘，与其使大劲解大便，不如在晚饭后半小时到一小时，吃少量药物或者饮用少量减肥茶（含泻药成分），等排便。

但是一定要记住，泻药是不可以经常使用的，对于慢性便秘者，请停止泻药，从别的方向去改善。

解决便秘的根本是调整饮食结构。

## 开塞露

是通过刺激肠壁引起排便反射来帮助排便。

如果经常使用，直肠被刺激次数越多，它的敏感性就越差，一旦适应了该药物将不再有反应，特别是那些大便干结且量少的患者，长期依赖开塞露排便会更困难。

开塞露造成肠壁干燥，经常使用会引起习惯性便秘，也会有依赖性的。一方面磨损肛管黏膜，另外刺激肠壁，长期下来副作用大。

## 柠檬酸镁，矿物质元素

对于急性期的便秘，也可以尝试口服柠檬酸镁和柠檬酸钾。饭后（早，中，晚饭后都可以），同时服用 250mg 柠檬酸镁加 100mg 柠檬酸钾。这两种矿物质能够松弛肛门括约肌，增加肠蠕动，促进排便。口服药物 6-12 小时，起效。

Tips: 最好是晚饭后，睡前吃，这样早上可以排便。单单服用柠檬酸镁一种药物也可以起到效果。

柠檬酸镁是安全有效的非处方药，作用相对温和，柠檬酸镁不会有依赖性，但不建议长期使用，尽量还是通过平时调整饮食，自行排便，必要时才去使用药物。

## 调整饮食，平衡肠道菌群

从根本上解决便秘，要调整饮食。

Tips: 增加可溶性膳食纤维摄入量，从水果蔬菜中取得纤维要优于从粗粮当中取得的纤维。果蔬中的膳食纤维会精细易于消化，不会造成粪便当中很多渣滓，而粗粮吃多了，大便里面渣滓多，排泄阻力相对更大一些。

每天坚持多吃水果，绿叶蔬菜。水果最好的有苹果，桃子，猕猴桃，柚子。绿叶蔬菜包括菠菜，油麦菜等等。另外，条件好的可以多饮用果蔬汁，如混合果蔬汁，桃汁。

尝试每天早上炒菜吃：早餐有一个绿叶菜，试一试半个洋葱加一点绿叶菜加一个鸡蛋，配粥。早餐淀下以蔬菜为主的食物，第二天的排便，就会好很多，大便头上不会太干。

一天之内，不要吃太多甜食或甜品，糖在肠道内有粘合作用，如果大便会干，又摄入过多的糖份，那么大便会更密结。

## 调整饮食，平衡肠道菌群

一天尽量喝 5-8 杯水，但是饮水不要一下子喝很多。记住每次少量饮水，一天饮水多次，平均分配在一天当中的各个时段。如果一下子喝很多水，就要不停跑厕所小便，会加大膀胱负荷。

你要找到对你最管用的那道饭菜，在便秘时期，就吃这种管用的饭菜。平时呢，也多食用对你管用的，不会让你便秘的饭菜。

少吃油炸食物，吃肉类的时候，有所忌讳，不要大块吃肉，尤其是牛肉，吃牛肉吃多了，最容易便秘。

睡前一小时，吃一个苹果，对很多人也是管用的，有利于第二天早上排便。

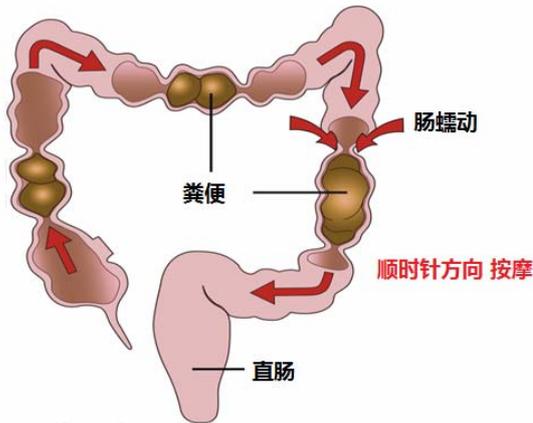
如果有晚饭后散步的习惯，那是最好不过的。

另外，第二天早起，空腹喝杯水，有利于肠蠕动，帮助排便。

在食物调整基础上，每天坚持喝些酸奶，含有益生菌或者益生元的产品，有利于增加肠道有益菌，减免便秘。

## 肠道按摩！！

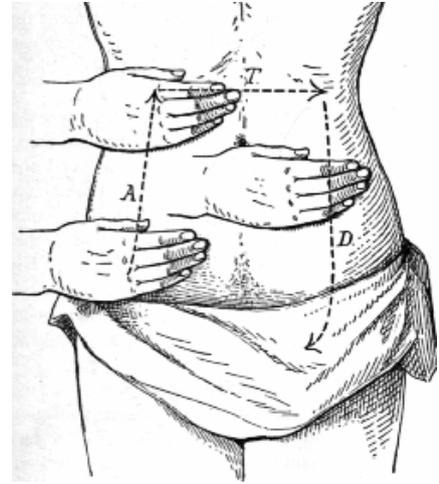
下面这张图是大便在肠道内的走向，也是肠道的蠕动方式，是呈顺时针走向的。



那么你做肠道按摩，就是在肚脐上下腹部，按照顺时针走向，用手做按摩，打圈，打圈，打圈。螺旋转弯，转完整个小腹一次算是一圈。



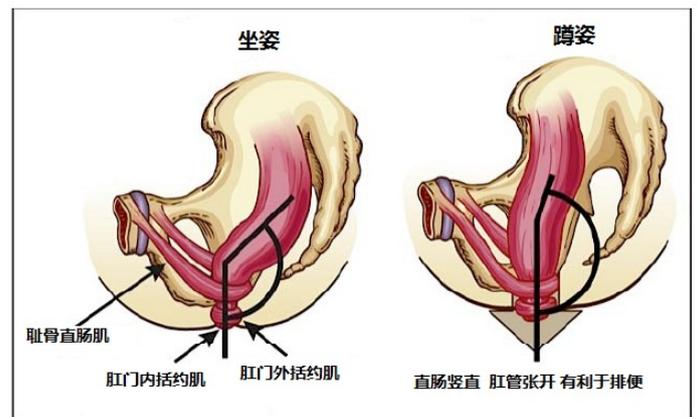
每天早上起床后空腹，做肠道按摩，循环按摩 200-500 下。有便意时，一边坐在马桶上排便，一边按摩。没便意的话，就是按摩，按摩，直到有便意。



## 大便姿势！！

理论上蹲便比座便有利于排便。

看这个图



坐姿的话，直肠到肛门那里是弯曲的，也就是容易堵大便的。如果是后壁膨出厉害也就是直肠膨出厉害的，这个转弯处很大，就像一个小囊袋，大便存储在里面，不好往下下，不好排出，造成排便不畅，肛门口感觉堵。

以蹲姿坐马桶，直肠像是被拉直，大便会更畅通无阻的朝下走，容易排出。

## 大便姿势！！

所以，大便，坐马桶时，可以这样。

做马桶排便姿势要领：

1. 手或胳膊放在膝盖上，支撑身体；
2. 腰背挺直，身体前倾
3. 脚下放小板凳架高，要膝盖高度高于臀部
4. 两腿分开，小于肩宽的距离
5. 不要使大力气不要屏气



手或胳膊放在膝盖上，支撑身体；腰背挺直，身体前倾；脚下放个小凳子架高，膝盖高度高于臀部；两腿分开，下于肩宽；不要屏气，不要使劲，挺直腰背，大便会容易下来的。

这是对于便秘的人，推荐的座便姿势。如果你没便秘，没有直肠膨出/前凸，不用如此麻烦。

就是下图这个姿势，可以帮助排便更畅通，尤其是对于有直肠膨出的便秘患者。



你可能会问，那我直接用蹲坑好了，但是蹲坑实在是位置太低了，人容易肚子窝在里面，反倒造成大的腹压，使盆底器官往下。

西方人是使用座便的，她们想出来在座便器上的这个蹲姿，甚至设计出相应的蹲姿座便马桶。



即使你不便秘，不需要在脚下加个小板凳垫高膝盖，你也要注意排便姿势。学习下面图片上的姿势。



胳膊撑住身体，腰背挺直，不要窝着肚子。

很多人其实是不注意的，不会腰背挺直，经常是松垮的腰背，肚子窝在里面，这样不利于排便。

## 精神因素

最后讲精神因素：精神紧张，压力大，都会造成便秘。

所以平时不要给自己太多压力，减少忧虑，有时候有些事情多想开点，睁一只眼闭一只眼能过去的不要太计较，这样是对自己好，对自己的身体好。

女性朋友，千万要减少便秘，便秘是盆底健康的大忌。

大家都明白，几天不大便，粪便累积成块，最后用力排出要么是大块，要么是干结的，对直肠，肛门，盆底损伤很大。

所以，当你遭遇便秘时，尝试一下以上所讲的这些方式技巧，看看哪个更能帮到你。

再次重申：最根本的是通过饮食调整来解决便秘，找到对自己管用的那种饭菜。

乔伊 JOY

Pendi-care.org