第一图书网, tushu007.com

<<排便力>>

图书基本信息

书名：<<排便力>>

13位ISBN编号：9787535766342

10位ISBN编号：753576634X

出版时间：2011-6

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：(日) 松生恒夫

页数：177

译者：连莉文

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

便秘治疗，如同交响乐演奏2004年，我出版了第一本关于便秘的书《让便秘痊愈的肠内调整法》（日本MAKINO出版）。
该书内容偏向于指导轻微便秘的人自行解决的方法。
由于该书引起很大反响，许多深受便秘之苦的患者纷纷到我的诊所来看“便秘门诊”。
而这些患者让我意识到，重症便秘者不在少数，光靠“肠内调整”无法解决他们的问题。
顺便一提，目前虽然对便秘没有明确的定义，不过根据学会的认定，只要2～3天内排便1次、无特殊的自觉症状，就不算是便秘。
虽然很难明确区分便秘程度的轻重，可是以我过去的临床经验来看，重症便秘者有着明显的症状，如7～10天才排便1次。
更严重者，如果不使用药物，一两周都无法排便，显然已经无法靠己力排便，也显示出“排便力”正在明显减退中。
因此，许多重症便秘者都依赖泻药生活。
若泻药的用量在规定范围内，还不至于有太大的问题。
然而，有些人的服用量是正常用量的2倍，甚至数十倍。
另外，服用泻药的时间超过1年还算普通，有些人服用泻药已长达数十年。
因为抱着没什么大不了的心态，想着只要服用泻药就能改善便秘，所以养成了无法排便就服用泻药的不良习惯，结果演变成泻药依赖性。
此外，也有不少患者到医疗机构就诊，却无法摆脱泻药的滥用。
关于这点，后文将有详述，不过部分医疗机构在面对便秘患者时，经常只会开泻药处方，而未想到要针对患者的饮食等方面进行根本治疗。
搭配泻药进行饮食调治，就成了左右便秘痊愈的关键。
泻药不能连续使用，而是在感到排便困难时暂时应急的辅助药物。
了解这点后，在饮食方面重新改变生活习惯，便可尽早停止服用泻药。
就算无法完全改善便秘的情况，至少也不会让便秘慢性化。
话虽如此，许多人为了避免痛苦，宁愿选择依赖泻药，这也就是为什么会从慢性便秘演变为每天必须服用过量泻药的“泻药依赖性”。
近年来，社会大众对于便秘一事较能以平常心对待，关于便秘的信息也变得较易取得。
然而，若便秘的情况恶化，一般人还是很难轻易向他人开口，只好独自寻求泻药的帮助，这样只会让自己陷入恶性循环中。
不少来我诊所的患者就曾坦言“真的好想摆脱泻药的阴影”。
面对想要治愈便秘并且减少泻药用量的患者，我也尝试了许多不同的治疗方式，希望帮助他们恢复自然排便，提高排便力。
老实说，目前几乎没有一本医学教科书提及如何治疗泻药依赖性，而现在对泻药依赖性也处于模糊的认知。
因此，我汇总自身的临床经验完成了本书，希望能让更多的人了解正确的便秘知识。
从培养排便力的治疗方法到日常生活的建议，尽量以浅显易懂的方式说明。
无论是可能产生泻药依赖性的轻微便秘者，还是便秘症状不严重但肠道功能减退的肠蠕动减弱患者，只要通过本书介绍的疗程就能培养排便力，让肠道恢复健康，从此不再便秘。
不过，我个人对于泻药依赖性的治疗也尚处于摸索阶段，所以对重症患者的治疗还有待加强。
因此，只能分享我目前所知的方法，若有不足之处还请各位读者谅解。
我常觉得便秘与泻药依赖性的治疗，如同指挥交响乐（必须结合多种要素，配合各种治疗）。
便秘症状越严重，就越不易治愈。
可是通过培养排便力获得的健康肠道与身体，是用什么都换不来的。
希望本书能加深您对便秘治疗的了解，接受治疗时更能专注投入。
虽然得花一段时间，但请相信，一定能获得排便力。

第一图书网, tushu007.com

信心可以创造出好结果。
松生诊所院长　松生恒夫

内容概要

你还在为“便”不出来而发愁吗？
赶快来看这本劲爆又有趣的《排便力》！

一本让你全身舒“爽”的书！
一本让你即刻告别老黄脸、臭口气、肠道不顺的书！

《排便力》的作者是日本专业肛肠科医生，这本书不仅能解决一般便秘，对于重度便秘，也给予了一些必要并可行的建议。

松生恒夫提出“只要7天，肠内重整计划——排便力大复活”，列出具体症状，让读者判断自己属于哪一类型的便秘。
根据不同症状，从日常生活作息、饮食、药物、运动、生活习惯几方面来调整排便状态，给不同人群以不同的建议，因人而异。
医学原理深入浅出，可操作性强，而且还趣味性十足，能从根本上解决便秘困扰。

本书语言轻松风趣，内容通俗易懂，操作方法简便易行，实用性强。
你还在等什么？
赶快一起打开《排便力》！
做自己最好的肠道医生吧！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

松生恒夫：1955年出生于东京，现任松生诊所院长。
毕业于东京慈惠会医科大学。
曾任该大学第三医院内科助手、松岛医院大肠肛门疾病中心诊疗部主任。
2004年开设松生诊所，担任院长一职至今。

其专业知识受到多方认可，不仅是日本内科学会的认定医生，同时也是日本消化科内视镜学会专科指导医生、日本消化器官疾病学会认定专科医生、日本东洋医学会专科医生、日本大肠肛门学会专科医生。

专长为大肠内视镜检查、发炎性肠道疾病诊治与消化器官疾病的中药疗法，积极推行不依赖药物消除便秘的地中海饮食生活法。
2008年设立肠道重整协会。

著有《轻盈食尚：健康肠道的排毒食方》等，二十多本书籍。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第1章 培养“排便力”，有益健康
肠道功能减退导致排便力下降
不要滥用泻药
肠蠕动减弱者增加
理想的大肠
肠道是排出废物、维持生命活动的重要器官
结肠、直肠、肛门的协力作用
肠道有独立的中枢
专栏一 从粪便性状自检大肠的功能
专栏二 紧张与初级中枢
第2章 日益增加的重症便秘——泻药依赖性
防微杜渐，预防便秘
惊人的便秘发病率
女性容易便秘的原因
近半数老年人曾服用过泻药
便秘是不可忽视的疾病
便秘是肠道环境恶化的警报
各种原因叠加，导致便秘恶化
便秘程度自检
便秘恶化的原因
警惕无便意便秘
产生泻药依赖性的人增多
滥用泻药
预防泻药依赖性
泻药依赖性
产生泻药依赖性的人增加
泻药的种类
泻药的不良反应
正确使用泻药很重要
治疗便秘的中药方剂
第3章 培养排便力的生活习惯
轻微便秘可以自愈
改善饮食是提高排便力的第一步
肠道食疗必需的7种食物及营养素

1周便秘家庭疗法——肠内重整计划
调整功能紊乱的肠道
【第1天】服用泻药排净粪便
【第2天至第7天】让干净的肠道变成健康的肠道
肠内调整计划结束后，继续实行肠内清洁维持法
专栏三　肠道宜忌食物
用糙米和橄榄油配制的9种食谱提高排便力
提高排便力的运动与按摩
增强食疗效果，减少泻药用量
【按摩疗法1】促进排气的肠道按摩

【按摩疗法2】暖和身体，增强肠道功能的盆浴肠道按摩
【运动疗法1】增强肠道功能的竞走
【运动疗法2】让排便顺畅的仰卧起上体锻炼
第4章 摆脱泻药依赖性和泻药减量计划
断绝泻药的恶性循环
完全丧失排便力的状态
确切了解便秘的原因
3种药物配伍使用，使便意恢复
重获便意的药物
恢复排便力的三大关键
摆脱泻药依赖性的泻药减量计划【轻度篇】
轻度者可在家进行治疗
泻药减量计划的事前准备
不进行节食减肥法
在家进行泻药减量计划的六大步骤
恢复便意后的控制法
在家进行泻药减量计划的重点
病例1　在家进行泻药依赖性治疗的26岁女性
摆脱泻药依赖性的泻药减量计划【中度篇】
中度以上的泻药依赖性患者的治疗重点是药物疗法
不能减少泻药，追加中药方剂
摆脱泻药依赖性的泻药减量计划【重度篇】
伴有心理问题的重度依赖性患者
无进食障碍者的治疗方法
伴有进食障碍者的治疗方法
病例2　每天服用70粒泻药的35岁女性
专栏四　过度使用咖啡灌肠的危险性
补充　有关便秘门诊
什么是便秘门诊
怎么看便秘门诊
除了问诊还需要进行各种检查，确诊有无潜藏的疾病
做一次大肠内镜检查
大肠内镜检查并不痛苦
确诊无疾病后开始便秘治疗
结语　培养“排便力”，拥有快乐的人生

章节摘录

肠道功能减退导致排便力下降不要滥用泻药现为粉领族的A小姐自从学生时代开始独自在外生活后，就有便秘症状。
更令她烦恼的是，每次一便秘，脸上就会长出粉刺。
起初她听说吃红薯或纳豆可以帮助改善便秘，于是努力摄取这类食物。
后来在朋友的推荐下尝试服用泻药，很轻松地解决了排便不顺的问题。
此后，每当出现便秘的情况，A小姐就会转而求助“方便”的泻药。
服用药物后顺利排便，会使人产生“身体的毒素也统统排出”的错觉。
然而，这并不表示A小姐的身体状况是健康的。
因为她还是常在餐后出现肠胃不适的情况，也常有胀气现象，粉刺等肌肤问题也未得到彻底改善。
像A小姐一样，认为“只要服药就能排出宿便”的人其实不在少数。
当然，患有肠道疾病的人，若非本身对医学知识有兴趣，无法正确了解“肠道与便秘之间的关系”，而且许多医生也同样不太了解。
关于这点，后文将会有更详尽的讲述。
我们所摄取的食物通过肠道形成粪便后由肛门排出体外。
肠道的作用与大脑密切相关，使体内的粪便得以顺利排出。
因为这是极为细致的过程，若是借助药物或灌肠等强迫大肠产生作用，久而久之身体便无法自行排便。
这就是排便力减退的原因。
更甚者会影响大肠、胃及食管的作用，使排便力减退更严重。
到时不光是便秘，还可能会出现其他病变。
即便服用泻药后可以顺利排便，吃东西也会变得食不知味，餐后出现腹胀感、胀气等因消化器官功能受损而引起的其他问题。
因此，因排便力减退而被便秘所困的人，更应该进一步了解大肠的功能和作用。
拥有排便力的人，大肠功能良好，不但保持大便顺畅，还能有效排出体内的有害物质，身体非常健康。
除了不会有肌肤问题，肠道内也因为有许多乳酸杆菌等有益菌，对抗疾病的免疫力较强，癌症的发病率也较低。
肠蠕动减弱者增加结肠与大脑及体内其他器官联合，产生吸收、排泄的作用。
其中，最重要的是将粪便送至直肠的肠蠕动。
若肠蠕动不顺畅，吸收、排泄就会无法顺利进行。
假如体内长期滞留必须排出的老废物质，会使肌肤长出粉刺或变得粗糙，出现下腹胀或疼痛等。
近几年来，排便力减退的人有增无减，是因胃肠道的蠕动有问题，肠道功能减退所致。
然而，这并非只发生在便秘者身上，据我多年来的门诊经验，不少患者都表示“几乎每天都会排便，却还是会有腹胀的感觉”，这可能就是肠道功能减退的现象。
之前，我所工作的松岛诊所（日本神奈川县），曾对排便状况正常者与慢性便秘者的自觉症状进行调查。
对排便正常者及惯性便秘者各500名进行抽样调查，询问有无自觉症状。
结果，“排便正常者”中就有61.5%的人表示，他们有腹胀症状。
因此，我将这类情况称为“肠蠕动减弱”，也就是没有便秘，但排便力减退。
通过内镜观察，他们的肠道并不像健康的肠道一样规律地收缩，而是蠕动得很慢或几乎不蠕动。
一旦发生肠蠕动减弱，不仅腹部会出现不适，胃功能也会受到影响，甚至出现反流性食管炎。
导致肠蠕动减弱的具体原因有：1日2餐（节食）、瘦身、食物纤维摄取不足、运动不足、紧张等。
特别是节食的瘦身者，由于进食量少，摄取的食物纤维随之不足，使肠蠕动变慢的情况更为严重。
肠蠕动减弱拖得越久，罹患大肠癌的风险也就越高。
癌症已是日本死亡原因的首位，而大肠癌更是近年来上升率最高的癌症。

据日本厚生劳动省于2003年按性别及年龄所进行的癌症发生部位死亡率调查（计10万人）显示，女性死于大肠癌的人数高居第一，男性则是第四。
由此可知，大肠癌已成为癌症死因中的第一名。
换言之，培养排便力就是预防大肠癌的第一步。
惊人的便秘发病率让排便力减弱的主要原因其实正是便秘。
因此，先在此说明关于便秘的现状与成因。
相信受便秘所困的人应该不少。
据日本的国民调查，1000人中认为自己有便秘问题的女性为46.7人、男性为18.6人。
若将此数据以日本全国人口去换算，约为500万人。
然而，并非每位受访者都会据实相告，故实际人数应该比500万还要多。
日本可果美公司在2007年以20～59岁的女性为对象，进行了“现代女性肠内环境的问卷调查（共计调查412名女性）”，其中就属“便秘”最令女性头痛。
由此可知，无论哪个时代，便秘都是严重的问题。
“每天无法自然排便一次的女性”竟多达38.8%，而且2～3天才排便1次的人也不在少数。
然而，提到排便情况，不是所有人都是自然排便，其中不少人都是靠药物（如泻药）来协助排便的。
女性容易便秘的原因从性别来看，男性似乎不像女性容易有便秘问题。
女性之所以容易便秘，主要是生理方面原因，许多女性每到生理期就会发生便秘的情况。
这是因为女性体内激素中的促黄体素在排卵至月经期间会大量分泌，降低肠道的平滑肌的紧张度，肠道的蠕动就会受到抑制，使粪便中的水分过度吸收。
因此，一旦促黄体素分泌旺盛，粪便也会变干硬而发生便秘。
此外，排便时必须用到的腹肌与膈肌的肌力太弱，也被视为导致女性便秘的原因之一。
而且多数女性都不习惯在外如厕，觉得在自己家以外的地方“嗯嗯”是件很不好意思的事，因而强忍不去厕所。
便秘是肠道环境恶化的警报就算明白便秘是怎么一回事，也不能抱着“反正只是便秘”的心态。
因为，便秘是肠道环境恶化的警报。
肠道环境恶化，就会引起便秘、腹泻等排便异常的症状。
肠道具有分解、排泄有害物质或致癌物质的作用，所以当肠道环境受到破坏时，就会提高致癌的风险。
栖身于胃、小肠及大肠内的300种、多达108个肠内细菌协同合作调节肠道环境。
肠内细菌非常特殊，可抵抗任何消化器官分泌的消化液（如胃酸、胆汁等），在严酷的环境中持续存活。
肠内细菌非但不受消化液影响，还会把我们摄取的食物或肠道的分泌液作为养分。
肠内细菌附着在消化管壁上，防止入侵的病原菌或有害菌增生，增强身体的抵抗力。
肠内细菌产生的酸，会使肠道环境维持弱酸性，避免病原菌滋生。
说到便秘与肠内细菌的关联，最重要的就是蠕动的活性化。
肠内细菌分为对身体有益的“有益菌”与对身体有害的“有害菌”。
而理想的肠道环境必须有大量的有益菌。
不过，便秘者的肠道环境以有害菌居多。
有害菌增多，肠道蠕动就会变慢，导致排便困难。
当肠内有害菌增多，名为吲哚或粪臭素（skatole）的有害物质也会增多。
这也是便秘者会排出很臭的气体（屁）以及粪便的原因。
反之，大量摄取食物纤维、排便通顺的人，肠内就有很多有益菌，吲哚或粪臭素自然就会减少。
警惕无便意便秘导致便秘恶化的原因很多，多数都是日常生活中细小的事，如果长期持续，将使便秘恶化。
被视为重度便秘的危险征兆就是丧失便意。
身体健康的人，当乙状结肠内累积一定量的粪便后，肠内压力会升高，将粪便用力推向直肠。
这时，直肠壁因为受刺激而引起直肠反射，同时产生便意，让人想上厕所。

如果因为忙碌经常强忍不去厕所，会使直肠反射受到干扰，虽然粪便已达直肠，仍无便意产生。
因为粪便无法送往直肠，就会一直滞留在乙状结肠，最后导致下腹胀而感到非常不适，而且下腹胀也会影响体形。
结果为了顺利排便，只好不断增加泻药的服用次数与剂量，便意越来越难自然产生。
服用泻药后出现的便意，是强烈刺激肠道而引起的“腹部不适感”，和原本自然的便意不同。
这是泻药引起的“沉胀感”。
我将尚未丧失自然便意的人称为“有便意便秘”，已丧失便意称为“无便意便秘”，分别进行治疗。
轻微便秘或肠蠕动减弱的人，多为仍会感到便意的有便意感便秘。
而每周只排便1次，或连续好几天服用泻药的人，大部分是“无便意便秘”。
到目前为止，我所遇到的无便意便秘以老年人及年轻女性居多。
基本上，长期受便秘所苦，已经试过许多方法却毫无改善的人，几乎都是“无便意便秘”。
无便意便秘患者不服泻药则不能排便，并出现腹胀、腹痛等症状。
换言之，无便意便秘是因为肠道功能下降，粪便难以排出，而且失去了直肠反射，进而导致便秘。
因此必须尽快接受恢复便意的治疗。
为了恢复便意，除了后文将会介绍的生活疗法，还可使用直接对直肠发挥效用的栓剂等药物。
改善饮食是提高排便力的第一步接下来，介绍培养排便力的方法。
对泻药还没产生依赖性的轻度或中度便秘者，大部分都能自愈。
培养并提高排便力，最重要的是饮食。
我参考了中医学的饮食疗法（饮食养生），提出了饮食养肠，即肠道食疗的概念。
多吃提高排便力的食物，调整肠的功能，治疗便秘。
在便秘治疗中，摄入肠道食疗的食物，就能在家中治疗便秘。
后文将会详细介绍。
不常服用泻药的人，阅读本章介绍的改善生活习惯，就能提高排便力，治愈便秘。
食疗法及生活习惯都是治疗便秘的基础，重症便秘患者，也可尝试。

第一图书网, tushu007.com

后记

<<排便力>>

编辑推荐

《排便力》写给高压力上班族的排毒养生书!教你如何从里到外，彻底清肠排毒！
肠道健康，是养生开始的第1步！
如果你有以下状况，务必重视：生活作息不规律。
常常不吃早餐。
一周运动不足一次。
睡眠不足或睡眠质量不高。
在忙碌的时候刻意忍住便意。
排便或放屁很臭。
只要7天，肠内重整计划，让排便力大复活！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com