

<<便秘走开轻松常在>>

图书基本信息

书名：<<便秘走开轻松常在>>

13位ISBN编号：9787508276335

10位ISBN编号：7508276337

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：刘仍海，孙连祺，玄权哲 编著

页数：95

字数：50000

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>

<<便秘走开轻松常在>>

内容概要

《健康9元书系列：便秘走开轻松常在》以通俗的语言告诉读者便秘相关知识，与便秘相关的排便生理、病理和解剖等，中医对便秘的认识，中西医治疗方法，便秘的危害，以及便秘的预防和饮食调养等。

让患者知道得了便秘怎么办，是否看医生，去哪就医，如何配合医生的治疗，做到心中有数，明明白白就医，轻轻松松消除便秘。

<<便秘走开轻松常在>>

作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。
现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。
长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。
曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。
为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

刘仍海，北京中医药大学东方医院肛肠科主任、主任医师、教授、博士生导师、中华中医药学会肛肠分会常务委员副秘书长、北京中医药学会科普专业委员会副秘书长。
发表医学专业论文和科普文章数十篇，在肛肠科疾病的诊断和治疗方面积累了丰富的经验，尤其在以下几个方面有所擅长：运用中医外治法、中医辨证施治和手术方法治疗各种便秘，如老年性便秘、习惯性便秘、慢传输性便秘和出口梗阻性便秘等。

<<便秘走开轻松常在>>

书籍目录

一、什么是便秘

- 1.便秘是一种症状
- 2.便秘是病吗
- 3.掉在马桶里带响声的粪便
- 4.多少次大便是正常的
- 5.马桶上的烦恼
- 6.排便不畅，意犹未尽
- 7.便秘分几种类型
- 8.什么是器质性便秘与功能性便秘
- 9.什么是原发性便秘与继发性便秘
- 10.什么是结肠慢传输便秘与出口梗阻型便秘
- 11.什么是急性便秘与慢性便秘
- 12.什么是弛缓型便秘与痉挛型便秘
- 13.什么是单纯性便秘
- 14.什么是特发性便秘
- 15.什么是药物性便秘
- 16.什么是泻药性便秘
- 17.什么是习惯性便秘
- 18.什么是顽固性便秘
- 19.什么是精神性便秘
- 20.便秘的程度如何划分
- 21.什么是肠易激惹综合征
- 22.患便秘的人多吗
- 23.哪些人易患便秘

二、便秘是如何发生的

- 1.路漫漫肠道有多远
- 2.道弯弯大肠如何行
- 3.粪便没有腿，为何能排出
- 4.吃香的，喝辣的，排臭的
- 5.大便是什么东西
- 6.便意从何而来
- 7.排便过程与排便动作
- 8.正常人为什么不会拉裤子
- 9.什么是贮存节制
- 10.肛门括约肌起什么作用
- 11.话可以不说，屁不能不放
- 12.肠子里面的细菌
- 13.便秘原因知多少
- 14.与便秘相关的疾病有哪些
- 15.引起便秘的药物有哪些
- 16.滥用泻药，越用便秘越重
- 17.不可不知的“大肠黑变病”
- 18.不能忽视的“大肠黑变病”

三、不治“便”成危险

- 1.便秘危害健康

<<便秘走开轻松常在>>

2. “欲得长生，肠中常清”
 3. “自体中毒”危害多
 - 4.便秘与精神症状
 - 5.便秘--美容的天敌
 - 6.便秘--“隐形杀手”
 - 7.便秘与大肠癌有何关系
 - 8.便秘与痔疮互为因果
 - 9.便秘与肛裂恶性循环
 - 10.便秘与直肠脱垂
 - 11.便秘与肛周脓肿和肛瘘的关系是什么
 - 12.便秘与性欲
 - 13.粪便嵌塞是怎么回事
-

<<便秘走开轻松常在>>

章节摘录

版权页：插图：（5）良好的睡眠：睡眠不好对便秘患者十分不利，因为睡眠不好时大脑处于兴奋状态，导致胃肠的分泌和运动功能失调，消化能力下降，出现食欲不佳、腹胀、大便规律紊乱等症状。

因此，要保持正常大便必须有良好的睡眠。

（6）保持一定的运动量：适当增加运动量，可促进直肠供血及肠蠕动，因而有利于排便。运动的内容和方法，应根据性别和体力等综合考虑，制订长期计划和容易达到的具体目标。如每日做体操、步行锻炼等。

如不能进行全身运动，可做增强腹部肌肉和骨盆肌肉张力的锻炼。

尤其是腹肌锻炼，还可用排便动作锻炼肛提肌的收缩。

对长期卧床病人，应鼓励做床上运动，如仰卧起坐、平卧抬腿及抬高臀部等。

2. 治疗便秘的西药分几种 治疗便秘的西药较多，一般可分为以下几种：刺激性泻药、容积性泻药、润滑性泻药、渗透性泻药、促进肠蠕动的药物等。

3. 什么是刺激性泻药 刺激性泻药又称接触性泻药，指的是药物本身或药物在人体的代谢产物，能够直接刺激肠壁，使肠蠕动增加，促进粪便排出的一类药物。

但要注意，此类药物因为刺激肠黏膜和肠壁神经丛，有可能引起大肠肌无力，形成药物依赖，因而主要用于大便嵌塞和需要迅速排便的患者，不宜长期应用。

刺激性泻药，包括蒽醌类、多酚（二苯甲烷）类和蓖麻油三类。

蒽醌类：指的是含有蒽醌衍生物的一类药物，如番泻叶、大黄、芦荟、美鼠李皮（波希鼠李皮）及弗朗鼠李皮等。

这类药物多为植物药，由肠道细菌代谢为活化物质，作用局限于结肠，刺激肠道引起腹泻，确切机制尚不清楚，长期服用可致泻药性便秘，并可引起结肠黑变病。

番泻叶中的蒽醌类衍生物，其泻下作用较其他蒽醌类泻药要强，并常伴腹痛。

多酚（二苯甲烷）类：指的是含二苯甲烷衍生物的一类药物，如酚酞、双醋苯啶（比沙可啶）、三醋酚酞及小硫酸钠等。

<<便秘走开轻松常在>>

编辑推荐

《便秘走开轻松常在》为“健康9元书系列”之一。
由卫生部原副部长、中华预防医学会会长、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制中心专家委员会主任委员、中国工程院院士王陇德任总主编。

《便秘走开轻松常在》的特点是，少说为什么，多说怎么办，突出实用性，让读者看得懂、学得会、用得上。

本系列图书内容涉及面广，集科学性、权威性、实用性、通俗性于一体。

<<便秘走开轻松常在>>

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>