

有的人认为必须坚持每天排便,一旦一天或两天没有排便,就急着寻找治疗便秘的方子。便秘确实是一种不利于健康的问题,秋燥还会加重便秘。但专家提醒,在治便秘前,先要了解:自己真的便秘了吗?

# 治便秘前先了解:你真的便秘了吗

## 不要轻易给自己扣上便秘的帽子

“太过执着于养生,并因此引起一些过度医疗的情况,这种现象越来越普遍,例如便秘。”脾胃病科专家罗琦表示,有的人要求自己每天排便,一旦一两天没排便,就认为便秘了,大量毒素被自己吸收了。“这些观点太偏激了。”他说,即使无法每天排便,人体也不会从

粪便中吸收“毒素”。

医学上一般认为3天内能够顺畅排便,就算是健康的;而3天以上不排便,或粪便过硬、排不出来(正常排便最好每次不要超过10分钟),才被定义为“便秘”。“每个人的排便规律不一样,这与个人体质有关。”罗琦

说,有的人一天排便两三次,有的人两三天才排便一次,都正常。罗琦提醒,不要随便给自己扣上便秘的帽子!他指出,引起排便不畅的原因很多,如生活方式不健康、压力过大等,这些情况若得到缓解,排便不畅的情况也可缓解。

## 老年人和孕妇最容易便秘

生活节奏快、生活压力大、生活方式不健康,这是现代都市人共同的生活方式,因此,很多人认为自己便秘是不意外的。

“便秘最常见于老年人和孕妇。”罗琦说,一般来讲,便秘可以分为三种类型:慢输出型、出口梗阻型和混合型。慢输出型是指肠道运动功能差所导致的便秘,也就是大众熟悉的“肠

道蠕动功能差”,是最常见的便秘原因。肠道蠕动功能随年龄增长而减弱,这是导致老年人便秘的常见原因。出口梗阻型便秘主要是由于肛周肌群功能障碍导致。怀孕会压迫肛周肌群,这是孕妇容易便秘的主要原因;而老人随着身体机能的衰退,也容易出现肛周肌群功能障碍,导致便秘。混合型则是兼有慢输出型和出

口梗阻型的原因。

另外,中医认为便秘有虚证和实证之分。虚证主要发生在气虚、血虚、阴虚、阳虚等人群,与慢输出型类似,是缺乏动力所致;实证主要有湿热、气滞等两方面原因,都会导致便秘,而便秘又会加重这些症状,形成恶性循环。

## ■小贴士 缓解便秘的4个方法

根据便秘的原因,出现排便困难的人可尝试以下4种方法来缓解症状:

### 一、生活方式调理

罗琦认为,良好的生活方式是改善便秘最重要的方法。平常可以多喝水,还可多吃富含纤维素的西洋菜、芹菜、白菜等青菜,多吃粗粮、面食。另外,喝酸奶、蜂蜜等也有助于润滑排便。

### 二、养成定时排便的习惯

有时大便太干排不出,有时情绪紧张便意减退,久而久之发生了便秘。罗琦建议,最好养成规律排便的习惯,选择心情放松的时候(最好是早上或晚上),即使没有便意,也要去厕所培养排便反射。

### 三、加强运动

运动量不足是胃肠蠕动功能差的原因之一,可适当增强运动,如散步、快走等。而出口梗阻型便秘,可以通过有针对性地锻炼肛周肌群,缓解便秘。

### 四、中医对症治疗

中医讲究辨证治疗的方式。虚证导致的便秘,气虚者可以适当补气,如喝四君子汤;阴虚者适当养阴,可用生脉散,适当吃沙参、麦冬等,多喝水;血虚者适当补血,可喝四物汤;阳虚者要补阳,可用肾气丸。而出现实证,如湿热可以用

大黄承气汤清热利湿,气滞者可用四逆散等。另外,便秘会导致湿热加剧,需及时将湿邪、热邪排出体外。(林恒华)