

《便秘居家疗法》

图书基本信息

书名：《便秘居家疗法》

13位ISBN编号：9787509142219

10位ISBN编号：7509142210

出版时间：2010-10

出版社：人民军医出版社

页数：140

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《便秘居家疗法》

内容概要

《便秘居家疗法》配有多幅深入浅出的插图使读者在轻松愉快的氛围中获得医学知识，《便秘居家疗法》可供便秘、胃肠道功能不良患者及科普知识爱好者阅读参考。编者从胃肠道结构和人体排便过程讲起，阐释了便秘对健康的危害，便秘的病因、临床表现、检查、中医治疗、西医治疗、饮食疗法、生活调养等方面的内容，并详细论述了肠道健康、益生菌与便秘的关系，有助于患者纠正便秘防治过程中的认识误区，了解便秘、认识便秘，用科学的方法战胜便秘。

《便秘居家疗法》

书籍目录

- 第1章 人体排便过程 第一节 从口腔到胃 一、食物的粗加工车间——口腔 二、食物的储存和研磨车间——胃 (一)胃又称为胃袋 (二)胃腺 (三)胃酸的“功”与“过” (四)胃的蠕动 第二节 九曲十八弯的食品加工厂——肠 一、小肠 (一)小肠的消化作用 (二)小肠的结构和运动 二、大肠 (一)大肠的结构 (二)大肠液 (三)大肠的运动形式 第三节 食物的吸收和粪便的形成 一、小肠是吸收的主要部位 二、大肠是重要的粪便储存器 第2章 便秘的诊断和检查 第一节 便秘的病因和易患因素 一、便秘的病因 (一)排便动力缺乏 (二)肠道所受刺激不足 (三)胃肠道梗阻 (四)肠黏膜应激性减退 (五)肠道平滑肌功能异常 (六)肛门直肠疾病 (七)精神因素 二、便秘的易患因素 (一)肥胖症者易便秘 (二)老年人易便秘 (三)女性易便秘 (四)情绪变化可引起便秘 第二节 便秘的诊断标准与分型 一、便秘的诊断标准 二、便秘的分型 (一)器质性便秘与功能性便秘 (二)结肠性便秘与直肠性便秘 (三)急性便秘与慢性便秘 三、慢性便秘的分型 (一)慢型传输型便秘 (STC) (二)出口梗阻型便秘 (OOC) (三)混合型便秘 四、便秘的诊断 (一)病史 (二)常见表现 (三)一般检查 (四)特殊检查 第3章 便秘的危害与治疗 第一节 便秘的症状 一、胃肠道症状 二、全身症状 第二节 便秘的治疗 一、一般治疗 二、药物治疗 (一)缓泻药 (二)其他 三、外科治疗 第4章 便秘的饮食调养 第一节 饮食原则 一、增加膳食纤维的摄入 (一)膳食纤维的功能和分类 (二)膳食纤维与便秘 (三)如何摄取膳食纤维 二、增加水分摄入 (一)水的作用及分类 (二)水的平衡 (三)饮水与便秘 三、养成良好的饮食习惯 (一)细嚼慢咽 (二)吃早餐 (三)定时定量 (四)其他建议 四、补充益生菌 第二节 特殊人群的便秘 一、孕产妇便秘及防治 二、产后便秘及防治 三、婴幼儿便秘及防治 四、老年人便秘及防治 第三节 肠易激综合征 一、概念 二、诊断 三、病因和发病机制 四、临床表现与检查 (一)症状 (二)辅助检查 五、治疗 (一)心理治疗 (二)药物治疗 (三)饮食治疗 (四)中医治疗和调养 第5章 肠道健康、益生菌与便秘 第一节 什么是肠道健康 一、人体内的细菌世界 二、肠道——人体最大的微生态环境 (一)肠道是菌群的乐园 (二)肠道是人体的“第二大脑” (三)肠道问题，不容小觑 (四)大便与肠道健康 三、从肠道健康看便秘的危害 第二节 益生菌 一、什么是益生菌 二、益生菌产品简介 (一)酸奶 (二)益生元 (三)合生元 第6章 便秘的中医治疗与调养 第一节 中医学理论的特点与食疗保健 一、中医学理论的基本特点 (一)整体观念 (二)辨证论治 二、中医食疗保健 (一)概述 (二)分类 第二节 中医治疗 一、病因病机 二、治疗便秘的常用中药 (一)大黄 (二)芒硝 (三)芦荟 (四)番泻叶 (五)火麻仁 (六)郁李仁 (七)巴豆 三、辨证治疗 四、名医临证经验 五、其他治疗 (一)食疗药膳 (二)单方治疗 (三)验方效方 (四)中成药 (五)中医外治

(三) 急性便秘与慢性便秘 急性便秘是指近期突然发生的便秘，包括单纯性便秘和疾病引起的便秘。单纯性便秘时由于食物、生活规律发生变化和精神因素导致的便秘，若消除病因，则便秘可自愈。疾病引起的便秘包括大肠疾病、胃病以及结肠梗阻性疾病等，如肠梗阻、幽门狭窄、糜烂性胃炎、肠扭转、肠粘连等。慢性便秘指长期反复便秘。它包括慢性功能性便秘，如习惯性便秘、老年性便秘等；慢性器质性便秘，如慢性铅中毒、甲状腺功能减退等。慢性便秘由于其发生时间较长，对人体危害较大，所以应及时纠正。习惯性便秘是指长期的、慢性的功能性便秘，可发生与任何年龄，但以中、老年人更为常见。对习惯性便秘的诊断，一定要排除其他器质性疾病导致便秘之后方可诊断。

三、慢性便秘的分型 关于慢性便秘的分类，近年来根据排便困难发生部位和动力障碍，将便秘分为慢型传输型便秘（STC）、出口梗阻型便秘（OOC）、混合型便秘（MIX）。重度便秘型肠激惹综合征（IBS）是一类与腹痛或腹胀有关的便秘，同时也可能有以下各类型的特点。……

《便秘居家疗法》

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：www.tushu111.com