

## 便秘

便秘是一种常见的消化系统症状。随着生活节奏加快、饮食结构改变和社会心理因素的影响，便秘患病率呈上升趋势。我国成人患病率为7.0%~20.3%，且随着年龄的增长，便秘患病率有所升高，我国老年人患病率为15%~20%。严重影响患者生命质量，造成明显的经济和社会负担。

### 病因

#### 1. 诱因：

- (1) 低纤维素食物、水分摄入不足可增加便秘发生的可能性。
- (2) 生活节奏加快、工作环境改变、精神心理因素（如抑郁、焦虑等）。
- (3) 滥用或不合理应用泻药可加重便秘。
- (4) 文化程度低、低体重指数（BMI）、女性、人口密集区生活者更易发生便秘。

#### 2. 病因：便秘主要由器质性疾病、功能性疾病及药物 3 大类病因所致

分类：根据不同的病理生理学机制可将便秘分为以下几类

慢传输型便秘：结肠运输时间延长

排便障碍型便秘（出口梗阻型便秘）：排便过程中腹肌、直肠、肛门括约肌和盆底肌肉不能有效地协调运动，直肠推进力不足，感觉功能下降，从而导致直肠

### 排空障碍

正常传输型便秘：多见于便秘型肠易激综合征，与精神、心理异常等有关

混合型便秘：患者存在结肠传输延缓和肛门直肠排便障碍的证据

## 临床表现

1. 主要表现为每周排便<3次，排便困难，每次排便时间长，排出粪便干结如羊粪状且数量少，排便后仍有粪便未排尽感
2. 可有下腹胀痛或绞痛、食欲减退、疲乏无力、头晕、烦躁、焦虑、失眠等症状
3. 部分患者可因用力排硬粪块而伴肛门疼痛、肛裂、痔疮和肛乳头炎
4. 部分功能性便秘患者可在左下腹乙状结肠部位触及条索状块物

## 便秘的诊断

主要根据临床表现，但对于有报警征象或临床治疗效果不佳的患者仍需各项检查排除器质性疾病，必要时明确便秘类型，以便选择不同治疗方案。

检查包括：粪便检测、直肠指检、结肠镜检查、腹部平片等排除器质性疾病的检查；及结肠传输试验、排粪造影、直肠压力测定、肌电检测等帮助明确便秘类型的检测。

## 什么时候看医生

1. 便秘患者出现报警征象，包括便血、粪便隐血试验阳性、贫血、消瘦、腹痛持续加剧、腹部包块等以及有结、直肠息肉史和结、直肠肿瘤家族史等情况时，应与器质性疾病鉴别。
2. 便秘饮食调整效果不佳，需药物或其他手段辅助排便

## 便秘的治疗

便秘治疗主要以缓解症状，恢复正常肠道动力和排便生理功能为目的。强调个体化综合治疗。

1. 对于器质性疾病引起的便秘：主要针对病因治疗，也可临时选用泻药以缓解便秘症状，但应避免长期使用刺激性泻药。



和睦家医疗  
United Family Healthcare

2. 功能性便秘：基础治疗非常重要，包括生活方式的调整、增加膳食纤维、益生菌及适度的运动以及良好排便习惯的培养。对于部分有心理因素影响的患者，心理疏导也有明显改善。如基础治疗效果不佳，则主要为各种药物的选择。便秘药物多种多样，根据不同的便秘类型，有不同的药物适用，不建议盲目自行使用泻药，请咨询专科医生。

3. 精神、心理治疗：对于伴有明显的抑郁、焦虑障碍和睡眠障碍的患者，需要进行精神、心理治疗，包括健康教育、心理治疗、认知行为治疗。严重者可予抗抑郁、焦虑药物治疗和/或转至精神心理科接受专科治疗。

4. 其他治疗：包括中医中医；物理治疗，现主要包括振动胶囊（适用于慢传输型便秘）及生物反馈治疗（适用于出口梗阻型便秘）。

食管癌已是全球范围内常见的恶性肿瘤之一，据 2020 年全球癌症统计，食管癌的新发病人数达 60.4 万，死亡人数达 54.4 万。中国是食管癌高发地区，虽然中国食管癌的发病率及死亡率均呈下降趋势，但依旧是威胁我国居民健康的主要恶性肿瘤。