



## 您可以做些什么？

戒除不良习惯  
保持健康均衡的饮食对于防止便秘至关重要。

应尽量多吃新鲜的水果和蔬菜。  
选择用全麦面包替代白面包，经常吃一些全麦谷物食品（如什锦麦片粥）。

这些类型的食物可确保您摄入足够多的纤维（粗粮），让下肠道保持正常功能。

另外应摄入足够多的液体：根据居住地的气候，您每天可能至少需要喝 1.5-2 升的水或果汁。



规律运动（在可能的情况下，每天至少 30 分钟）有助于消化。

如果您的生活环境非常紧张，应该考虑适当减压。

## 向医生咨询

寻求帮助  
人们对排便有关的话题常会羞于启齿。

应放下心理障碍，随时与家庭医生讨论这个问题。请记住，便秘是一种很常见的现象。也就是说，您的医生曾就此问题为很多人提供帮助。

做记录是一个不错的主意。在一到两个星期内，记下您所吃的东西以及排便的频率。

写下您正在服用的药物和最近患过的任何疾病。所有记录的内容都将有助于医生找到适合您的治疗方法。

## 便秘

### 极为常见的烦恼 ...



... 但仍是个禁忌话题



## 什么是便秘?

是一种症状还是疾病?

便秘是指排便方面出现的几个问题。这对于人们来说是一个极为常见的烦恼;有 1/3 的人会时常受其困扰。

便秘可能意味着每周只排便一两次。便秘还可能表现为:排便时必须非常用力;大便干硬;或感觉排便不净,有余便。

在通常情况下,便秘不是一个非常严重的健康问题。但是,如果上述便秘症状持续数周或数月,则应该向医生咨询。

## 引起便秘的原因是什么?

原因有多种

便秘通常由不良的生活方式和饮食习惯引起,例如:

- 摄入的全麦面包/谷类食品不足
- 摄入的水果蔬菜不足
- 压力
- 日常生活不规律
- 运动量不足

但也有可能源自其他原因:

- 摄入多种药物引起的副作用
- 怀孕
- 年老、残疾或疾病导致的活动受限
- 抑郁症等精神问题
- 其他健康问题

如果您属于上述群体,则应向医生咨询。

## 如何解决便秘问题?

生活方式和药物

便秘可以通过两种方式治疗:

- 改变饮食习惯和生活方式,或
- 使用泻药

便秘通常是由大肠内的菌群失衡引起。

富含纤维的饮食有助于恢复平衡,因为膳食纤维可以为大肠内的益生菌提供“食物”。某些泻药可以帮助恢复肠道菌群的健康平衡。

## 泻药如何起作用?

多种作用模式

泻药是可以使排便变得更轻松、更有规律的物质。有几种不同类型的泻药可供选择。

纤维

欧车前(也称为卵叶车前子)是一种可吸收大量水分的天然纤维。它有助于大便在大肠中保持较软、较湿的状态。欧车前适用于轻度便秘的治疗,但效果不强。

聚乙二醇

聚乙二醇是一种合成聚合物,可吸收水分,有助于大便成形变软。这是一种有效泻药。通常可持续使用最多两周。

乳果糖

乳果糖是天然乳糖的衍生物。它不会在小肠内被消化掉。乳果糖可促进大肠内某些有益菌的生长,使大便成形,变软变湿。这是一种有效泻药,如有必要可持续使用较长时间。

刺激性泻药

番泻叶提取物、匹可硫酸钠和比沙可啶等物质属于强效泻药,可刺激结肠和直肠的收缩,从而促进排便。这些物质只能偶尔在短时间内使用。



在使用任何泻药前,应向  
医生和/或药剂师咨询。