

# 便秘的预防

Edmund W Godding (英国胃肠病学会)

在某些情况下,采取预防便秘的措施是重要的,该措施包括单独使用肠蠕动刺激剂或与药用可食纤维制剂,如优质番泻果和卵叶车前子种子联合使用。

脑血管病、心血管病与危险性血管栓塞:Ernes等发现因心肌梗塞住院的86例病人中35例直肠有硬粪聚集。很明显这些病人因用力大便而带来不必要的危险。使用过量的缓泻药和剧烈的肠蠕动作用也是有害的,但是用小剂量缓和的缓泻药进行预防治疗则是有益的。

药物引起的便秘: Haguire 等报告了他们关于预防麻醉药品引起便秘的发现,并提出半片 Senokot 即可抵消60mg 可待因所产生的便秘作用,但又说每个病人的预防方法必须因人而异。

作者的评价是:“应用麻醉镇痛药的同时,服用番泻叶衍生物是合适的、便宜的、耐受良好而且有效的。”因此认为阿片制剂和肠蠕动剂同时使用应采取标准的方法。

痔疮和肛裂:患有痔疮和肛裂的病人也应预防便秘。保守的和手术后的治疗可联合应用小剂量的化学缓泻剂和乳胶剂使大便软化并易于排出。

丧失活动能力的病人:丧失活动能力的病人常有便秘,应谨慎按常规使用化学缓泻药,这样可以避免应用直肠缓泻药而增加病人的痛苦。

妊娠期和产褥期:在妊娠期保持定时大便的重要性是众所周知的,同样产后期应用小剂量的番泻叶促使肠功能恢复正常的好处也很多。

钡灌肠前的肠道准备:无论是可疑的病

变诊断还是已知病变的手术都需要做肠道清洗,但剧烈的清洗方法是相当危险的。

快速的、危险的方法包括:肥皂液灌肠、高渗磷酸盐灌肠、大量口服肠蠕动刺激剂如蓖麻油和盐水、大剂量番泻甙和大剂量双醋甲啶(Bisacodyl)。

此类对肠道有猛烈刺激的措施可产生致命的后果和相当的粘膜损伤。更为缓和的、安全和舒适的方法是在几天内使用中等剂量的肠蠕动刺激剂和流质饮食,然后口服甘露醇或较大量的温和灌肠药清洗肠道。积存的粪便首先必须用植物油软化(必要时用双辛烷磺酸琥珀酸钠稀溶液)数小时后,再用少量的温盐水洗出,必要时重复进行。显然快速肠道清洗法节省护理时间,但这是不可取的。如果从病人的安全和舒适方面考虑,则化学缓泻药仅起到很少的作用。用肥皂灌肠液可能是最危险的措施。先天性巨结肠的多数病人因此而死亡。继续应用是不恰当的。

## 结束语

合理的进食习惯是保持身体健康的一条重要因素。不管是来自哪条途径的过多热量,都是作为脂肪贮存起来,肥胖是许多疾病中常见的共同特征。身体健康也决定于经常锻炼,这对于那些坐着工作的人来说尤为重要。增加纤维食品和非精炼糖类的摄入量,随着糖、动物食品、特别是脂肪和盐消耗的减少,能够容易地改正不合理的膳食。这一改变对体内无一器官不受益的。

[PJ《药学杂志》,25:239,1984(英文)]

龚俊涛节译 张紫洞校