

**CAMFiC**societat catalana de medicina  
familiar i comunitària

# 大便失禁

大便失禁是指无法控制排便，或不自主地排出固体粪便、液体或气体。这种情况在女性中更为常见，且风险会随着年龄的增长而增加。

## 有哪些类型？

它的类型包括：气体、液体或固体粪便失禁、急迫排便（需立即停止正在做的事情，赶往厕所）以及轻微弄脏内衣裤。

## 可能的病因是什么？

大便失禁的原因有很多。最常见的原因是分娩，尤其是在使用器械（产钳或真空抽取）的情况下。其他原因包括：肛门或肠道手术（尤其是直肠手术）、盆腔放射治疗和一些神经系统疾病，如脊髓疾病、多发性硬化症等，以及先天性肛门疾病。很多情况下，多种因素会同时存在：分娩、盆腔手术、肥胖、慢性咳嗽、糖尿病、大量饮酒、炎症性肠病、某些药物、腹泻和肠易激综合征等等。

## 有哪些治疗方法？

### 1. 改变饮食习惯

简单的饮食改变可以改善大便的稠度并提高控制能力。富含纤维的食物或含有纤维的膳食或药物补充剂，如甲基纤维素，可增加粪便体积，并有助于缓解大便失禁。

有些食物会加重病情，如辛辣、油腻食物、煎炸食品、含咖啡因的饮料、酒精和人工甜味剂。



### 2. 药物治疗

检查因其他健康问题而服用的药物非常重要，因为有些药物会导致腹泻，从而使大便失禁更容易发生。相反，便秘药物则有助于减少大便失禁。

### 3. 灌肠、经肛门灌洗和肛塞

使用灌肠器排空肠道和肛塞可以帮助大便失禁患者更好地安排生活，避免意外渗漏。经肛门冲洗可使肠道保持清洁数小时或数天。

### 4. 康复运动

多种运动都可以增强骨盆肌肉的力量。有时还辅以电刺激或让患者在屏幕上看到自己所做的收缩动作，以提高训练效果。

### 5. 手术治疗

当以上措施都无效时，可以选择手术治疗。有些手术相对简单，而有些则是更复杂的外科重建手术。

具体治疗方法需要因人而异，并与大便失禁患者共同做出决定。