

慢性便秘

“慢性便秘”表现为每周排便次数较少、粪便干硬、排便困难。慢性便秘很常见，尤其常见于女性和老年人。它会导致腹部不适、排气、痔疮、肛裂等。但您可以培养新的肠道习惯。

- **每天至少喝两升流质：**水、蔬菜浓汤、果汁、茶等。每天早上空腹喝一至两杯**温水**（或热水）或新鲜橙汁。
- **增加纤维摄入量：**蔬菜、沙拉、豆类、水果（其中，**李子**和**猕猴桃**最利于通便）、干果（如李子干）、全谷类。每天喝**酸奶**（酸奶并不通便，但能对肠道起到调节作用）。
- **想要大便时绝不推迟排便时间。**
- 尽量同一时间如厕（早餐后上厕所通常更容易）。花费15到20分钟的合理时间。但如果您有痔疮，则如厕时间不要过长。排便的**最佳姿势**为：坐在便池上，双脚抬离地面约10至20厘米（可在脚下垫一个抽屉、一只矮凳子或一个鞋盒等）。



1. 双脚抬离地面时为最佳坐姿。

- 甘油栓剂可作为排便诱导剂对一部分人发挥作用，但不应滥用。
- **锻炼身体：**锻炼越多，肠道功能就越强大。
- 在食物中添加少量**麦麸**，通常可将其加入蔬菜、而非酸奶或牛奶中。开始时少量添加；如有必要，可逐渐加至每天四汤匙。摄入麦麸需进食大量流质。



- 有人习惯上厕所时阅读，只要保证时间不长即可。
- **避免**可能加重便秘的因素，如压力、焦虑及某些药物。

如果遵循这些指示，则您极少需要药物辅助。如果采取上述措施一个月后情况并未好转，请务必在使用通便剂或泻药前**咨询您的医生**。某些通便剂——包括植物制剂——可能导致肠道的严重炎症。