

患者及照护者教育

# 如何应对便秘

本信息描述了便秘的体征和原因。同时也介绍了预防和治疗便秘的方法。

## 关于便秘

便秘是一种常见疾病，它会造成排便困难。如果大便出现以下情况，您可能患有便秘：

- 质地过硬。
- 量过少。
- 排便困难。
- 每周排便少于 3 次。

便秘、大便质地较硬和用力都会使痔疮恶化并导致出血。

# 造成便秘的原因

便秘可能由许多因素引起，包括：

- 药物，例如：
  - 止痛药。
  - 化疗。
  - 止吐药。
  - 抗抑郁药物。
  - 抗癫痫药物。
  - 血压药。
  - 抗过敏药。
  - 抗酸剂，例如 Tums® 咀嚼片或 Roloids® 咀嚼片。
  - 膳食补充剂（维生素），例如铁和钙。
- 身体疾病，例如：
  - 糖尿病。
  - 抑郁。
  - 帕金森病。
  - 甲状腺功能减退。甲状腺功能减退指甲状腺无法分泌足够的甲状腺激素。
  - 高血钙症。高血钙症指血液中的钙含量过高。
  - 脊髓压迫。脊髓压迫指肿瘤或损伤对脊髓造成的压迫。
  - 肠部阻塞。
  - 伴有便秘的肠易激综合征 (IBS-C)。
  - 炎症性肠病 (IBD)，包括克罗恩病和溃疡性结肠炎。

便秘也可能由其他因素引起，例如：

- 忽视便意。
- 没有充足的时间或隐私空间进行排便。
- 缺乏活动，如未四处走动或行走不足。
- 未饮用足够量的水。
- 未摄入足够量的纤维。
- 老年人群。

## 改变生活方式以预防和治疗便秘



Please visit [www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-after-surgery](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-after-surgery) to watch this video.

- 每天在同一时间上厕所。这样您的身体就会习惯每天在同一时间上厕所。如果感觉到有便意，请立即上厕所。
- 尽量在餐后 5 至 15 分钟的时间上厕所。早餐后，您的大肠（结肠）反射最强。此时是适合排便的时间。
- 如果可以，尝试进行锻炼。运动有助于预防和缓解便秘，并使排便更顺畅。例如，散步有助于促使体内的食物顺利通过结肠。
- 如果可以，每天喝 8 至 10（8 盎司）杯（2 升）液体。限制摄入含咖啡因的液体，例如咖啡和苏打水。咖啡因会将液体从您的体内排出。选择以下饮品：
  - 水
  - 果汁，如西梅汁
  - 汤类
  - 奶昔
- 逐渐增加饮食中的纤维摄入量。每日膳食纤维摄入量应达到 25 至 35 克。如果您进行过造口术或最近做过肠道手术，请在改变饮食之前咨询您的医疗保健提供者。富含纤维的食物包括：
  - 麸皮
  - 全麦谷物或面包
  - 带皮水果和蔬菜
  - 混合蔬菜沙拉
  - 杏、无花果和葡萄干
  - 坚果和豆类

阅读 [高纤维食品指南](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods) ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods)) 了解更多信息。

## 治疗便秘的药物

非处方泻药或处方药可治疗便秘并帮助您排便。非处方药指无需处方即可购买的药物。通便药物指有助于排便的药物。

### 常见的非处方泻药

以下是一些常见的非处方泻药：在服用任何此类药物之前，请咨询您的医疗保健提供者。

服用任何此类药物时，请遵循医疗保健提供者的指示或标签上的说明。如果这些药物无效，请咨询您的医疗保健提供者。他们可能会建议其他非处方药或推荐处方药。

## 大便软化剂

大便软化剂能够增加大便中的水分含量。这样可以使大便更柔软，从而更容易排出。它们也很少引起副作用。例如多库酯钠 (Colace®)。

服用大便软化剂时，请遵循医疗保健提供者的指示。请勿在服用矿物油的同时服用大便软化剂。

## 渗透性泻药

渗透性泻药可利用体内的水分软化粪便。这样有助于让粪便易于通过结肠，从而促进排便。例如聚乙二醇 (MiraLAX®)。

渗透性泻药可能引起：

- 恶心（想要呕吐的感觉）
- 腹胀
- 胀气

通常不会带来副作用。

## 刺激性泻药

刺激性泻药可加速结肠肌肉蠕动。这有助于排便。例如番泻叶 (Senokot®)。

刺激性泻药可能会引起痉挛。最好在睡前服用。

## 容积性泻药

增容性泻药可促进产生液体样粪便，使之更软且更易于排出。包括：

- 车前子 (Metamucil®、Fiberall® 和 Perdiem®)。
- 聚卡波非 (Fibercon®)
- 甲基纤维素 (Citrucel®)

请将这些药物与 8 盎司的液体（例如水）一起送服。容积性泻药可能会引起腹胀和胀气。

若您出现以下情况，请在服用容积性泻药前与您的医疗保健提供者沟通：

- 无法下床。
- 每天只能饮用少量液体。
- 肠道狭窄或存在部分梗阻。肠道狭窄指部分肠道出现狭窄。
- 因服用止痛药而产生便秘。

## 栓剂和灌肠剂

栓剂是一种放入肛门的药物。请勿使用栓剂，除非您的医疗保健提供者建议您这样做。

## 灌肠

灌肠剂是一种通过肛门放入直肠以引起排便的液体。直肠是结肠的末端部分。请勿使用灌肠剂，除非您的医疗保健提供者建议您这样做。

# 何时致电您的医疗保健提供者

如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 排便时发现出血。
- 您已 3 天未排便。
- 服用上述便秘药物后出现腹泻（稀薄或水质大便）。在未事先咨询医疗保健提供者的情况下，请勿使用任何药物来治疗腹泻。
- 触摸时感觉腹部发硬。
- 您有任何疑问或担忧。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

How to Manage Constipation - Last updated on April 6, 2026  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利

上次更新时间

四月 6, 2026

Learn about our [Health Information Policy](#).

## 请告诉我们您的想法

## 请告诉我们您的想法

您的反馈有助于我们改进所提供的教育信息。您的医疗团队将无法看到您在本反馈表中填写的任何内容。请勿通过反馈表表达您的医疗需求。如果您对自己接受的医疗服务有任何疑问，请联系您的医疗保健提供者。

我们会阅读所有反馈，但不会回答任何问题。请勿在本反馈表中填写您的姓名或任何个人信息。

该信息是否易于理解？

- 是
- 尚可
- 否

我们应该更清楚地解释哪些方面？

请勿输入您的姓名或任何个人信息。

提交