

2012年中医护理：便秘-中医护理方法-护士资格考试- PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/3/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E4\\_B8\\_AD\\_c21\\_3763.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c21_3763.htm) 便秘-中医护理方法包括：病因病机

，辨证论治，辨证施护，养生指导。便秘是指大便秘结不通，排便间隔时间延长，或有便意而排出困难的一种病证。西医为习惯性便秘，或暂时性肠蠕动功能失调的便秘，以及因其它疾病而并发的便秘，均属本证范畴。1、病因病机便秘的发生，除大肠本身功能失职外，凡脾、胃肾、肺诸脏的功能紊乱，均能引起肠道气机失调，传导失常而形成便秘。

（1）燥热内结；素体阳盛，或过食辛辣厚味，以致肠胃积热，化燥伤津；或由于热病后期，余热留恋，津液不足，致使肠道燥结干枯，不能濡润，传导失常，以致大便干结，难以排出而成热秘。（2）气机郁滞：忧愁思虑过度，情志不舒，或久坐少动，引起气机郁滞不畅，于是通降失常，传导失司，糟粕内停，不能下行而成便秘。（3）气血两亏：饮食劳倦内伤或大病、久病、产后以及年老体弱，致气血两亏。气虚则大便传导无力；血虚则肠道失润。亦可因发汗、利尿太过，或肾之真阴亏损，均可致肠道干枯，排便困难而成便秘。（4）阴寒凝结：素体阳虚，或年高体弱，命门火衰，温煦无权，阴寒内生，阳气不通，津液不行，大便为寒所滞，发为冷秘。2、辨证论治便秘临证，首先要分辨虚实。燥热、气滞不行为实，气血不足、阴亏、冷秘为虚。治疗时应针对其传导失常，津液不足或不行，采用调理气机，滋润肠道之法。在辨证论治时不可专用通下，否则津液愈伤，复下复结。正如李东垣所说：“治秘必究其源，不可一概以牵牛

、巴豆之类下之。” (1) 实秘：燥热内结：证候：大便干燥不通，数日不行，面赤身热，腹部胀满或疼痛，口唇胀满或疼痛，口唇干燥生疮，口臭心烦，小便短赤，舌红苔黄燥，脉滑数。治法：清热润肠。主方：麻仁丸。气机郁滞：证候：暖气频作，胸胁痞满，甚则腹胀腹痛，食少纳呆，大便秘结，欲便不得，苔薄白而腻，脉弦。治法：顺气行滞。主方：六磨汤。(2) 虚秘：血虚肠燥：证候：大便燥结难下，头晕目眩，面色白，唇甲无华，心悸，舌淡苔白，脉沉细。治法：养血润燥。主方：润肠丸。气虚不运；证候：便秘或排便不畅，虽有便意，临厕努挣乏力，气短汗出，大便先结后软或并不一定干硬，面色白，神疲气怯，舌淡苔白，脉虚弱。治法：益气润肠。主方：黄芪汤。阴寒凝滞：证候：大便艰涩难下或大便，腹中冷痛，面色青暗，畏寒喜暖，口中和，四肢不温，小便清长，舌质淡，苔薄白，脉沉迟。治法：温通开秘。主方：半流丸。

3、辨证施护  
(1) 燥热内结型：实证便秘者居住的病室应凉爽通风，湿度偏高。因患者热结于内，大便数日不通，是必心情急躁，烦恼易怒，故需保持病室安静，光线柔和，避免强光和噪音的刺激。饮食宜清淡，偏凉润为主，如蜂蜜、雪梨、番茄、西瓜、扁豆、苦瓜、田螺、芝麻、核桃、松子、香蕉等。禁忌辛辣厚味，烟酒油腻。鼓励患者多饮白开水或果汁，以泻热而通利小便。热邪熏蒸于上，口臭、口舌生疮者，应注意做好口腔护理，可用银花甘草水、2%黄芩水、2%双氧水、或五倍子、地骨皮煎水漱口，患处涂锡类散、冰硼散或消炎膏。针刺天枢、脾俞、胃俞、大肠俞、足三里、龟尾等穴（强刺激），可以调节胃肠功能而通便。服泻药

后应注意患者排便的次数及大便量，观察有无腹痛和泻下不止的情况，如有腹痛难奈，腹泻严重时应立即停药，并请医生处理。用肥皂水灌肠通便时，应注意患者有无胸闷、腹痛、腹胀等反应，必要时中止灌肠。

（2）气机郁滞证：情志不畅，肝气不舒是致病原因，故调理气机，使七情和合是本证护理的关键，要对患者关心体贴，了解其心理活动，予以劝导；并应做好家属工作，避免不良环境的恶性刺激，尽量使之心情舒畅。指导患者养成每日定时排便的习惯，不论有无便意，均按时去厕所作排便动作。鼓励患者在病情和体力允许的情况下，尽量多运动，如散步、作操、打太极拳等，促进气机通畅。宜多食新鲜水果蔬菜和有疏利作用的食品，如香菇、大蒜、洋葱、芦根、竹笋、萝卜等，禁忌甜粘生冷油腻不易消化之品。可在便前热敷腹部或艾灸天枢、关元、气海等穴。腹胀时可用肛管排气，腹中胀痛时不可盲目用大量肥皂水灌肠。

（3）血虚肠燥型：虚证患者应注意保暖，充分休息，以养心血。需注意病室温暖、安静，勿使受到突然刺激，如巨响、惊吓、震动等，以免加重患者心悸、眩晕。饮食以易消化，补益为主，如饴糖、大枣、花生、莲子、羊肉、甲鱼、海参、芝麻、桑椹、荔枝等，并尽可能的补充一些油脂。大便时应选用坐坑，不宜用力过猛，防止因大便不下而引起虚脱；病情严重者，应有人陪同，预防跌伤。指导患者饮用有通便作用的饮料，如蜂蜜水，或用番泻叶3-6g泡水饮。虚证患者，在病情允许的情况下，可作腹部肌肉锻炼，以加强腹肌，有助于排便。

（4）气虚不运证：排便无力时可按摩腹部，在腹壁由右下腹顺结肠方向，向上、向下推，反复按摩10-15分钟。可

用温热疗法，如腹部热敷、艾灸、熨贴等。鼓励适当锻炼，如做扩胸运动等，促使气血运行。保持心情愉快，防止因气滞而加重病情。大便难下时，勿蹲之过久，以预防中气下陷，必要时用开塞露或甘油栓注入肛门，或用液体石蜡30-50ml保留灌肠，以润肠通便。（5）阴寒凝滞证：病室应温暖向阳，注意防寒保暖。本证多年老体虚患者，应限制活动量，勿使过劳。注意保持肛门部清洁，便后用温水清洗。饮食应营养丰富、高热量之补益之物，如牛羊肉、鸡蛋、牛奶、胡萝卜、鲫鱼、鲜虾等。鼓励患者多晒太阳，适当运动。

4、养生指导（1）生活规律，养成每日一次的排便习惯。（2）做好饮食调理，尽量食用新鲜水果蔬菜和粗粮，有宽肠通便作用。（3）酌情进行体育锻炼，使气血通畅，排便自然顺利。特别推荐：[2011年执业护士资格考试成绩查询](#) [2011年执业护士资格考试考后真题与答案](#) [2012年执业护士考试介绍](#) 更多信息请访问：[护士考试辅导无忧通关班](#) [护士论坛](#) [护士在线题库](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)