

科普 | 关于灌肠，你应该知道的事儿

原创 桃子咯 WHU性别性向平等研究会 2020-05-11



灌 肠

即用导管自肛门经直肠向结肠灌注液体。灌肠可以刺激肠道蠕动，软化、清除粪便，并有降温、催产、稀释肠内毒物、减少吸收的作用。此外，亦可达到供给药物、营养、水分等治疗目的。灌肠法是一种医疗方法，必须用专门的工具来实施。

灌肠的清洁功能使得它在MSM (men who have sex with men)人群中应用广泛。根据相关报告，有52%的MSM人群经常有灌肠的行为。



灌肠的危害



01

不适当的灌肠液破坏肠道环境



医用灌肠液往往是生理盐水、甘油、液体石蜡。而大部分人往往只用普通的温水进行灌肠。清水与体液并非等渗，清水进入肠道，容易造成肠道脱水，电解质紊乱，损害结肠上皮细胞。

如果灌肠液温度过高或者过低，也会刺激肠道，损伤结肠黏膜。直肠对热刺激不敏感，因而仅仅靠感受灌入的液体判断温度是否适中，是不太可行的。

损害黏膜和上皮细胞会导致直肠渗透性增高，对细菌抵抗力降低，影响肠道菌群。

02

不科学的灌肠方式造成肠道损伤



灌肠如果用力过猛会对肠道上皮造成直接损害。除此以外，当水流速度过快、流量较大的时候，也同样会损害肠道，造成直肠组织破裂、出血。更严重的后果是肠穿孔。

03

长期灌肠对肠道造成持久性损害

□

结肠与直肠中有很多细菌，其中大肠杆菌占70%，厌氧杆菌占20%，另外还有链球菌、变形杆菌、葡萄球菌等，这些肠道细菌可以产生生理需要的某些物质，而且各种细菌处于一种动态平衡状态，对维持肠道环境和功能的稳定起着重要的作用。所以，如果反复、经常的灌肠就会使肠道菌群失调，破坏机体酸碱平衡，引起肠道功能紊乱。

长期灌肠，带来的最常见的损害是肠道菌群失调症，主要表现为严重腹泻或慢性腹泻，腹泻多为淡黄绿色水样便，有时如蛋花样。此外还有肠易激综合征，主要表现为慢性或复发性腹痛、腹泻、排便习惯和大便性状异常为主要症状而又缺乏胃肠道结构或生化异常的综合征。

04

增加感染风险

□

肠道的破损、或者肠道菌群被破坏，往往会增加感染的风险；共享灌肠器具也会造成传染。上文提及的报告中，还发现灌肠行为与艾滋病、性传播疾病之间存在关联。其中，经常灌肠的MSM人群，艾滋感染率增加了近三倍，乙型肝炎、丙型肝炎、衣原体感染、淋病等性传播疾病感染率增加三倍，即使在考虑潜在的混淆因素后，性传播疾病的感染率增加仍超过两倍。

三

灌肠并不必要

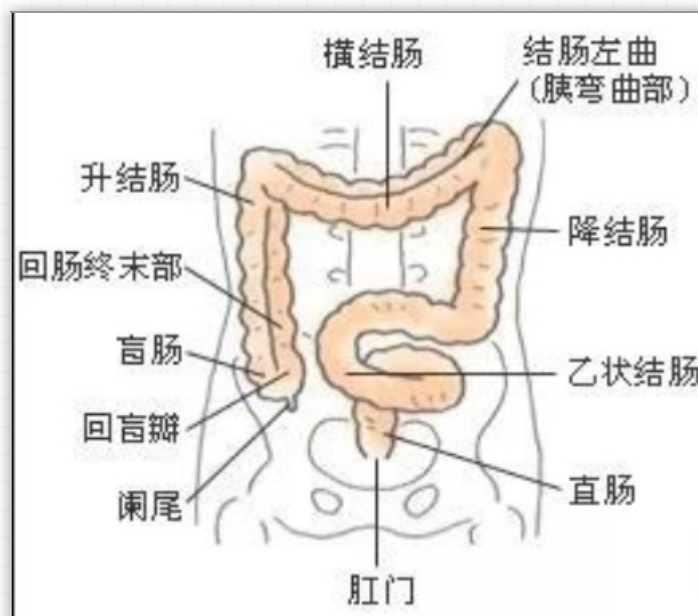
□

有很多人问如何科学灌肠。对于这个问题我们要先搞懂灌肠是否有必要。对于这个问题，我们的回答是：不必要。

首先我们要了解一下人体肠道的结构。粪便的主要储存场所为乙状结肠，直肠通常情况下是不会储存粪便的。直肠长度通常为12-15cm，因此，除非阴茎长度超过18cm，否则抽插过程只是在直肠抽插，是不会触及乙状结肠的（而且乙状结肠是弯曲的，即使丁丁够长也进入不了乙状结肠）。直肠褶皱上可能存在少量粪便残留，因而抽插过程会带出少量脏物，这种情况下灌肠显然是弊大于利的。

MSM人群普遍喜爱灌肠，是为了在抽插过程中避免看到粪便或闻到粪便的味道。我们建议插入者戴上安全套来避免弄脏阴茎。如

果有的人完全不能接受一点点的粪便，那么我们建议以手或口来代替肛交。



对于大多数人而言，选好啪啪时间比灌肠与否更重要。因为每个人的排便时间是有规律的。如果你的习惯是早上排便，那你在早上排便完到睡觉前这段时间拍拍，肠道都是非常干净的，就算偶尔沾上，也是一些褶皱上的残留；如果你习惯晚上排便，那拍拍的时机应该是排便完到第二天中午前。

除了啪啪的时间，粪便本身的形状也很重要。如果排出的是正常的粪便，则排完粪便以后的一段时间内，不需要灌肠，也不用担心弄脏。



对于便秘、腹泻的人，我们的建议是多用手、勤动嘴。因为此时不管你灌肠与否，贪欢的结果往往是爆发“土石流”。在这种情况下要想灌肠灌得干净，需要花费大量时间。而且，便秘与腹泻本就与肠道功能紊乱有关，灌肠作为一种“治标不治本”的手段，往往会让肠道环境受到更强的、持久的、恶性循环式的伤害。

如果有便秘、腹泻的症状，建议改善饮食结构、调整生活规律、加强体育锻炼，待症状消除后再进行。而对于排便正常的人群，我们同样建议维持饮食结构和生活规律，加强体育锻炼的方式来让自己的肠道更加健康。

三

灌肠方法

□

我们不建议灌肠，不过，如果想要灌肠的话，可以看看下文有关灌肠方法的介绍。

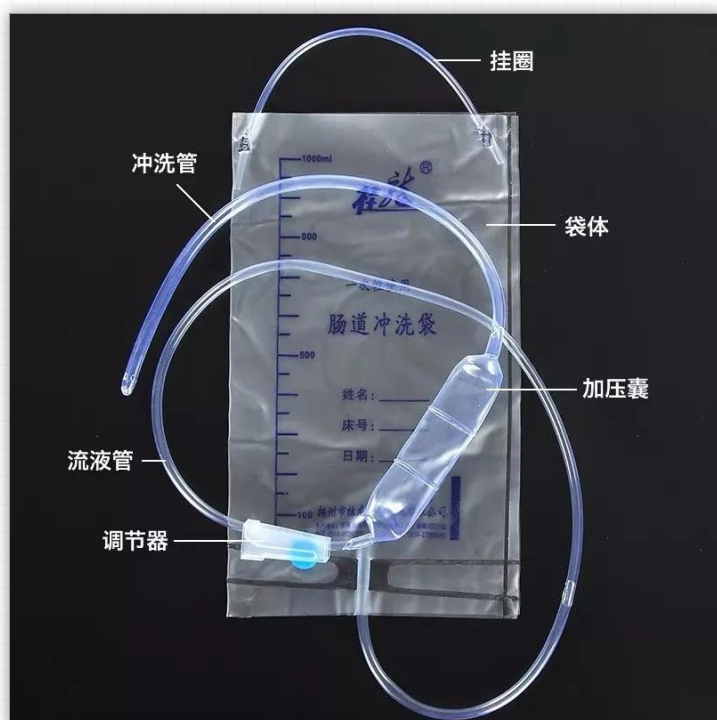
01

选择合适的工具

□

目前常用的灌肠工具有三种：水袋灌肠器、球形灌肠器、淋浴喷头灌肠器。我们最推荐水袋灌肠器，因为它的压力最小，水流缓慢，对肠道损伤最小，而且市面上出售的多为一次性用具，无须自行消毒。球形灌肠器要注意自行控制水压，使用较为方便，但是每次灌肠都要记得消毒。我们不推荐使用淋浴喷头灌肠器。

对于灌肠液的选择，可以使用生理盐水，或者购买医用泻盐自行调配，注意水温应保持在38-41摄氏度之间。觉得麻烦的可以直接购买医用灌肠剂（甘油、液体石蜡等）。我们非常不建议使用清水灌肠。



水袋灌肠器



球形灌肠器

02

插入管口

□

为了避免损伤，先检查灌肠器的管口是否有尖刺，在灌肠器的管口和零的肛门口各抹一点润滑剂。常用的姿势是抬起双腿平躺，这样利于灌肠剂进入直肠。如果觉得一个人做这种姿势比较难，可以左侧卧倒，抬起右腿，然后将灌肠器的管口插入肛门，插入软管应在7-10cm左右，插入后再缓慢挤压灌肠器。简而言之，灌肠时应避免站立。



03

注入灌肠液

□

水压应控制在不会感到不适的范围内，可利用加压器或夹子控制水压。由于选择的灌肠器的种类容量不同，因此无法一概而论。一般而言，水袋灌肠器球形灌肠器在体内保持3-5分钟即可，而淋浴喷头灌肠器水压较高，一次清洗不能超过30秒。如果没清洗干净，可缓和过后再次尝试。



04

排出液体

□

可以半蹲或坐在马桶上，不要使用蛮力，要轻轻按压腹部，直到感觉不到腹胀为止。若流出的水不再呈棕黄色时，就表明灌肠干净了。



需要强调的是，灌肠只是一种清洁手段，不能代替扩张工作。由于刚灌完的肠道比较脆弱，应稍等片刻再进行扩张以及其他后续工作。灌肠的频率不应过高，一个月一次已经足够。

参考文献：

[1]<https://sexualityresources.com/ask-dr-myrtle/sexual-process-act-4-penetration/why-no-enemas>

[2] <https://en.wikipedia.org/wiki/Enema>

[3] Phillips DM, Taylor CL, Zacharopoulos VR, Maguire RA. Nonoxynol-9 causes rapid exfoliation of sheets of rectal epithelium.

Contraception. 2000;62(3):149-154.

[4] Li, P, Yuan, T, Fitzpatrick, T, Smith, K, Zhao, J, Wu, G, ... Zou, H. Association between rectal douching and HIV and other sexually transmitted infections among men who have sex with men: a systematic review and meta-analysis. Sexually Transmitted Infections, sextrans-2019-053964.

[5] <https://www.gghc-rainbow.com/2119.html>

[6]<https://zh.wikihow.com/%E5%9C%A8%E5%AE%B6%E9%87%8C%E5%AE%9E%E6%96%BD%E7%81%8C%E8%82%A0>



文字: π、只羊、性平会快检组

排版: 筱吾

13:51



咨询 | 这个世界虽然不完美，我们
仍可以治愈自己。

原创：性平会 WHU性别性向平等研究会
1周前

什么是心理健康状态？

心理健康状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有以下三项原则：

1. 心理与环境的统一性：正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性；
2. 心理与行为的统一性：这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程；
3. 人格的稳定性：人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。



联系我们 邮箱: whunow@163.com
小秘书微信账号: [whunow](#)

关注我们 微博: [@WHU性别性向平等研究会](#)
QQ 表白墙账号: [3026787712](#)

—— 艾滋快检服务可联系QQ表白墙 ——