

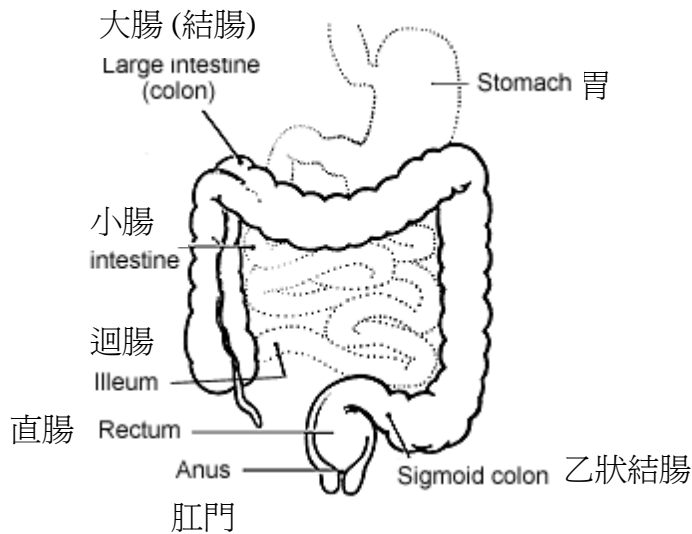
Kaiser Permanente Urogynecology

便秘 Constipation

便秘是指每週大便少過三次；而糞便一般是乾硬、體積細小及難於排出。有些患便秘的人排便的時候感到痛楚，往往還會覺得要用力排便、鼓脹和直腸脹滿的感覺。

有些人以為不能每天有大大便就是便秘。其實，正常的排便可能是一天三次或一週三次，這全視乎個人而定。

便秘是一個病癥，而並非疾病。差不多每個人在一生中都曾試過便秘，而通常都是因飲食不良引起。大多數便秘都是暫時而不嚴重的。明白其成因、預防方法和治療方法，都有助紓緩不適。



下消化系統 Lower digestive system

甚麼會引起便秘？ What causes constipation?

要了解便秘，最好先明白結腸 (或大腸) 的運作。當食物經過結腸的時候，結腸會吸收食物的水份，同時形成廢物，即是糞便。結腸的肌肉收縮，把糞便推往直腸。當糞便到達直腸時已是固體，因為大部份的水份已經被吸收掉。

當結腸吸收太多水份，或結腸肌肉收縮緩慢或功能不好，令糞便在結腸中移動得太慢，便會形成便秘。結果糞便會變得乾硬。常見的便秘成因是：

- 飲食中的纖維不足
- 缺乏運動 (特別是長者)

© The Permanente Medical Group, Inc. All Rights Reserved. (Revised 1-2012)
Owned and maintained by the Kaiser Permanente Urogynecology Department



lcs08891_Constipation_Chinese

Translated by LCS, SFO

Kaiser Permanente Urogynecology

- 藥物
- 牛奶
- 應激性腸道綜合癥 (irritable bowel syndrome)
- 生活或作息改變，例如懷孕、老化和旅遊
- 濫用瀉藥
- 忽視大便的急切
- 缺水
- 特殊的疾病或健康狀況，例如中風 (最普遍)
- 結腸和直腸有問題
- 腸道功能有問題 (長期突發性便秘)

飲食中的纖維不足 Not Enough Fiber in the Diet

飲食中有高纖維的人比較少患便秘。便秘最常見的成因是低纖飲食或高脂飲食，例如乳酪、蛋和肉。

纖維 --- 可溶和不可溶 --- 是水果、蔬菜和穀類中為身體無法消化的部份。可溶纖維很容易在水中溶解，在腸道中變成膏狀的軟物。不可溶解的纖維經過腸道的時候，差不多完全沒有改變。纖維的容積和軟物質有助防止糞便變得乾硬而難以通過腸道排出。

美國人每天平均進食 5 至 14 克纖維^{*}，比美國飲食健康協會 (American Dietetic Association) 所建議的 20 至 35 克少。兒童和成人通常吃得太多精煉和加工食物，而這些食物中的天然纖維都被除去。

**National Center for Health Statistics. Dietary Intake of Macronutrients, Micronutrients, and Other Dietary Constituents: United States, 1988–94. Vital and Health Statistics, Series 11, Number 245. July 2002.*

**全國健康中心統計。飲食中的大量要素、微量要素和其他飲食成份：美國，1988–94。維生及健康統計，第 11 期，第 245 號，2002 年 7 月。*

缺乏運動 Lack of Physical Activity

儘管醫生仍未清楚原因，但缺乏運動是可以引致便秘的。例如，在發生意外後或在病中，因為要臥床而不能運動，往往便會出現便秘。缺乏運動相信是長者容易有便秘的原因之一。

藥物 Medications

有一些藥物會引起便秘，其中包括：

- 止痛藥 (特別是有麻醉成份)
- 含鋁和鈣的抗酸藥
- 血壓藥 (鈣電解質傳送阻滯藥)
- 抗柏金遜藥

© The Permanente Medical Group, Inc. All Rights Reserved. (Revised 1-2012)
Owned and maintained by the Kaiser Permanente Urogynecology Department



Kaiser Permanente Urogynecology

- 抗癌藥
- 抗抑鬱藥
- 鐵補充藥
- 利尿藥
- 抗抽搐藥

生活或作息改變 Changes in Life or Routine

在懷孕期間，孕婦可能會因為激素轉變或由於子宮擠壓腸道而形成便秘。老化亦可以影響正常大便，因為新陳代謝緩慢而造成腸道活動和肌肉張力減弱。此外，出外旅遊的人亦很多時會便秘，因為他們的正常飲食和日常作息受到干擾。

濫用瀉藥 Abuse of Laxatives

由於以為每天都要大便，於是很多人自我服用非處方通便瀉劑等成藥產品。雖然使用瀉劑後可能令人覺得舒服一點，但使用的劑量會愈來愈增加，因為身體會愈來愈依賴瀉劑才可以排便。結果，使用瀉劑便成為習慣。

忽視便急 Ignoring the Urge to Have a Bowel Movement

忽視便急的人可能最終感覺不到大便的需要，因而引致便秘。有些人因為不想使用街外的廁所而延遲大便；而有些人則是因為情緒緊張或太忙碌而忽視便急。小孩子可能會因為過份壓逼的用廁訓練或因為不想停下玩耍而延遲大便。

腸道功能有問題 Problems with Intestinal Function

便秘有兩種：突發性便秘和功能性便秘。應激性腸道綜合癥 (irritable bowel syndrome) 而有主要便秘症狀屬於另外一類。

突發性便秘的成因不明，這種便秘對標準治療方法並沒有效應。

功能性便秘指腸道健康但不能正常運作。功能性便秘往往是由於不良的飲食習慣或生活模式而造成。這種便秘出現在兒童和成人身上，而婦女尤其常見。功能性便秘有三種：結腸怠惰、輸送延緩，以及骨盆底功能障礙。結腸怠惰和輸送延緩都是由於結腸的肌肉活動能力降低引起。這些徵狀可能會影響全條結腸，但也可能只影響腸的下截或乙狀結腸。

骨盆底功能障礙是由於骨盆內肛門和直腸四周的肌肉衰弱。不過，由於這組肌肉在某程度上可以隨意受控，用生物反饋訓練或可成功地使肌肉恢復正常功能，從而改善大便的能力。

由於肛門和直腸的結構問題而引起的功能性便秘稱為肛門直腸失調或肛門括約肌弛緩症。這些異常會導致肛門和直腸肌肉無法鬆弛讓糞便排出。

患應激性腸道綜合癥 (irritable bowel syndrome) 而有主要便秘症狀的人，他們亦會感覺痛楚和鼓脹。

© The Permanente Medical Group, Inc. All Rights Reserved. (Revised 1-2012)
Owned and maintained by the Kaiser Permanente Urogynecology Department



Kaiser Permanente Urogynecology

怎樣找出便秘的成因？ How is the cause of constipation identified?

醫生所做的測試針對便秘的持續性和嚴重性、病人的年齡、以及大便中是否有血、最近的大便習慣有否改變、或體重是否有下降。大部份患便秘的人都無須全面的檢查，只要改變飲食和運動便可治療。例如只有輕微便秘徵狀的少年，可能只要了解病歷和作身體檢查，便足以診斷和治療。

病歷 Medical History

醫生可能要求病人形容便秘的情況，包括徵狀持續多久、大便次數、糞便的硬度、糞便中是否有血、以及上廁的習慣 --- 大便的次數和地點。至於有關飲食習慣、藥物、以及運動程度的記錄亦有助醫生診斷便秘的成因。

便秘的臨床定義是在最近 12 個月內最少 12 週 --- 不一定是連續不斷 --- 出現下列徵狀中的任何兩樣：

- 大便的時候需用力
- 大便結粒或乾硬
- 感覺到無法排清
- 感覺到肛門直腸閉塞 / 阻滯
- 每週大便少於三次

身體檢查 Physical Examination

身體檢查可能由醫生戴上手套，塗了潤滑劑，用手指檢查直腸，以評估掩閉肛門的肌肉 -- 括約肌的性能，以及測試柔軟度，是否有阻塞或出血。有些情況可能需要驗血和甲狀腺功能測試，以檢查甲狀腺是否有毛病，和血鈣，或確定並非因發炎、代謝或其他功能紊亂問題引起。

只有出現嚴重病癥、大便的次數和硬度突變或大便有血的人，以及年老長者才須要全面的檢查。亦有另外一些檢驗會用以診斷便秘。

如何治療便秘？ How is constipation treated?

雖然治療方法視乎便秘的成因、嚴重性和持續性而定，一般來說，改變飲食和生活方式已經有助減輕症狀和防止復發。

飲食 Diet

有足夠纖維的飲食 (每天 20 至 35 克) 有助身體製造柔軟和成形的糞便。醫生或營養師可以幫助病人訂定適合的飲食。高纖維的食物包括豆類、全穀和麥麩類、新鮮水果和蔬菜，例如蘆筍、椰菜球芽、椰菜和蘿蔔。對容易引起便秘的人，盡量少吃低纖維或不含纖維的食物，例如冰淇淋、乳酪、肉類和加工食物，也是很重要的。

© The Permanente Medical Group, Inc. All Rights Reserved. (Revised 1-2012)
Owned and maintained by the Kaiser Permanente Urogynecology Department



Kaiser Permanente Urogynecology

生活模式改變 Lifestyle Changes

有助治療和預防便秘的其他改變包括喝足夠的水或其他流質，例如水果和蔬菜汁和清湯，使身體不會缺水；以及每天做運動，安排足夠時間排便。此外，切勿忽視便急。

瀉劑 Laxatives

一般有輕微便秘的人都不必用瀉藥。不過，如果已經調整飲食和生活模式而仍然便秘，醫生便可能建議短期服用瀉藥或灌腸劑。這種治療有助訓練恢復長期活動緩慢的腸道。短期以瀉藥治療，配合訓練正常大便的習慣，都有助兒童預防便秘。

醫生會決定病人甚麼時候需要哪一類的瀉藥。口服的瀉藥可以是液體、藥丸、藥粉、或藥粒。它們各有功效：

- **大便成形瀉劑**被認為最安全，但可以影響吸收某些藥物。這種瀉藥又稱為纖維補充物，須要和水一起服用。它們吸收腸中的水份，使糞便柔軟。牌子包括 **Metamucil**、**Fiberall**、**Citrucel**、**Konsyl** 和 **Serutan**。這些藥劑必須和水服用，否則會引起腸道阻塞。亦有很多人指出在服用成形劑後並未能減輕便秘，甚至鼓脹得更厲害和出現腹痛。
- **刺激劑** 刺激腸臟的肌肉有規律的收縮。牌子包括 **Correctol**、**Dulcolax**、**Purge** 和 **Senokot**。研究指出一些刺激劑中所含的酚 **phenolphthalein** 可能會增加患癌症的風險。食物及藥物管理局 **Food and Drug Administration** 已建議禁制所有不用處方買到的含酚產品。大部份瀉藥製造商已經用較安全的成份取代，或預備取代酚。
- **滲透劑** 令液體以特別的方法流經結腸，造成腸道膨脹。這一類藥物對患突發性便秘的人有效。牌子包括 **Cephulac**、**Sorbitol** 和 **Miralax**。糖尿病患者使用時必須提防電解質不平衡。
- **糞便軟化劑** 濕潤糞便和防止脫水。醫生通常建議在生產或接受手術後使用這一種瀉藥。牌子包括 **Colace** 和 **Surfak**。這類產品適用於要避免在排便時用力的人使用。長期使用這類藥物可能會引致電解質不平衡。
- **潤滑劑** 潤滑大便，使大便更容易在腸道移動。礦物油是最普遍的例子。牌子包括 **Fleet** 和 **Zymenol**。潤滑劑一般在 8 小時內刺激起大便。
- **瀉鹽** 就像海綿一樣蘸濕結腸，使大便容易一些通過。牌子包括 **Milk of Magnesia** 和 **Haley's M-O**。瀉鹽用於治療沒有腸道阻塞跡象的嚴重便秘。有報告說長期使用 --- 特別是對小童和腎臟有毛病的人，會引起電解質不平衡。
- **氯化電解質傳送活化劑** 增加腸道的液體和活動性，幫助大便通過，因而減輕便秘的徵狀。其中一個牌子是 **Amitiza**，已經證實可以 6 至 12 個月安全使用。過了這期限，則必須由醫生評估是否可以繼續使用。

倚賴瀉藥的人必須慢慢停止使用。醫生可以給予幫助。對大多數人來說，停止使用瀉藥會恢復結腸的天然收縮能力。

Kaiser Permanente Urogynecology

其他治療方法 Other Treatments

治理便秘的方法亦可能用於特殊的原因。例如，醫生可能建議停止服藥或進行手術以矯正肛門直腸的毛病，例如結腸下截向外翻的直腸脫垂。

因為肛門直腸功能障礙而長期便秘的人可以用生物反饋的方法鍛煉恢復控制排便的肌肉。生物反饋包括使用感應器監察肌肉的活動，肌肉活動的情況顯示在電腦熒幕上，醫護人員便準確的評估身體的功能。專業護理人員用這些資料幫助病人學習鍛煉恢復這些肌肉的能力。

對於因結腸怠惰症而引起嚴重便秘的人，用手術切除結腸是其中一個選擇。不過，這種手術的優點必須與可能出現的併發症 --- 包括腹痛和肚瀉 --- 一起考量。

Kaiser Permanente Urogynecology

便秘可以很嚴重嗎？ Can constipation be serious?

有些時候，便秘會引起併發症，其中包括排便時太用力造成的痔瘡，或者由於乾硬的大便擴張括約肌而造成的肛裂 --- 肛門周圍的皮膚撕裂。結果，肛門可能出血，在糞便上出現鮮紅的條紋。治療痔瘡的方法包括暖水浸浴、冰敷、或在患處塗上特效藥膏。治療肛裂的方法包括伸張括約肌或用手術切除患處的肌肉或皮膚。

有些時候，太用力排便會把一小截腸內壁推到肛門外，這種情況稱為直腸脫垂，可能引致肛門分泌出一些黏液。通常唯一需要的治療是避免引起脫垂的成因出現 --- 例如用力或咳嗽。嚴重或長期脫垂需要接受手術來強化和收緊肛門括約肌，或者修補脫垂的腸內壁。

便秘亦可能造成乾硬大便緊塞腸道和結腸，令到結腸的正常推動不夠力量排便。這種情況稱為糞便嵌塞，通常見於兒童或年長者。口服礦物油和用灌腸劑可以使緊塞的大便軟化。大便軟化後，醫生可能用一或兩者手指伸進肛門內弄碎和清除部份乾硬的糞便。

研究帶來的希望 Hope through Research

糖尿病、消化疾病及腎病國家研究院 (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases) 的消化疾病及營養部 (The Division of Digestive Diseases and Nutrition) 支持腸胃基礎的和臨床的研究，包括便秘在內。研究人員正研究肛門直腸活動的解剖和生理特色，以及治理便秘的新藥和像生物反饋之類的行為技巧。

緊記幾點 Points to Remember

- 差不多每個人在一生中都曾試過便秘。
- 很多人以為有便秘，而事實上他們的排便是正常的。
- 便秘最常見的成因是飲食不良和缺乏運動。
- 便秘的其他成因包括藥物、應激性腸道綜合癥、濫用瀉藥和特殊的疾病。
- 在醫生建議治療方法之前，所需要的診斷可能只是病歷和身體檢查。
- 在大部份情況下，以下的簡單做法有助減輕便秘的症狀和預防復發：
 - 進食均衡、高纖維的食物，包括豆類、麥麩、全穀類、鮮果和蔬菜。
 - 飲足夠水份。
 - 經常運動。
 - 早餐或晚餐後預留不受打擾的時間上廁。
 - 不要忽視便急。
 - 明白每個人的正常大便習慣都不同。
 - 每當大便習慣顯著或長時間改變，立即找醫生診斷。
- 大部份有輕微便秘的人都無需用瀉藥。不過，醫生可能建議長期便秘的病人短暫時間使用瀉藥。

Kaiser Permanente Urogynecology

美國政府不認可或支持任何具體的商業產品或公司。品牌，專利，或公司名稱出現於本文是因為在所提供的信息時認為它們有必要。如沒有提到的產品，這並不是意味著或暗示該產品是不能令人滿意。

查詢更多資料 For More Information

國際功能性腸胃疾患基金會

(International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders)

P.O. Box 170864

Milwaukee, WI 53217

電話: 1-888-964-2001 or 414-964-1799

傳真: 414-964-7176

電郵: iffgd@iffgd.org

互聯網: www.iffgd.org

美國腸胃病協會 (American Gastroenterological Association)

National Office

4930 Del Ray Avenue

Bethesda, MD 20814

電話: 301-654-2055

傳真: 301-654-5920

電郵: member@gastro.org

互聯網: www.gastro.org