

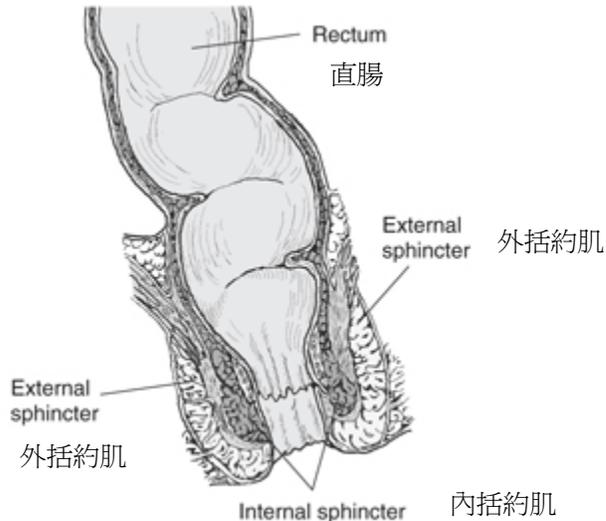
# Kaiser Permanente Urogynecology

## 大便失禁 Fecal Incontinence

### 概述 Overview

大便失禁指無法控制大便。當您感覺到便意，卻不能忍著直到找到廁所為止。或者是大便出乎意料的從直腸遺漏出來，有時是正當放屁的時候。

超過五百五十萬美國人有大便失禁。這情況影響所有年紀的人；無論是兒童或成年人。大便失禁在婦女和老年人身上更為普遍，但並非年長的一個正常現象。



直腸及肛門剖析圖

### 大便失禁的成因是甚麼？ *What causes fecal incontinence?*

大便失禁可以有幾個成因：

- 便秘
- 肛門括約肌肉受損
- 肛門括約肌肉及直腸的神經受損
- 直腸容量減少
- 腹瀉
- 骨盆底肌肉功能障礙

# Kaiser Permanente Urogynecology

## 便秘 *Constipation*

便秘是大便失禁最常見的成因之一。便秘造成又大又硬的糞便積聚在直腸內。稀爛的糞便便會從硬化的糞便四周滲漏出來。便秘亦會拉緊直腸的肌肉，使肌肉失去動力，以致無力把糞便保留在直腸內直至找到廁所為止。

## 肌肉受損 *Muscle Damage*

大便失禁可能是因為在直腸末端一個或一對內和外肛門括約肌的環狀肌肉受損引起。括約肌控制大便留在直腸內。肌肉如果受損，便無力運作，大便会會漏出。婦女往往在生育的時候令肌肉受損。痔瘡或肛裂手術也會對括約肌造成損傷。

## 神經受損 *Nerve Damage*

大便失禁可能是因為控制肛門括約肌或感應直腸內的大便的神經受到損傷。假如控制括約肌的神經受傷，肌肉便不能正常運作，便會出現失禁了。假如是感應神經受損，它們感應不到有大便在直腸內，所以您不覺得有需要上廁所，直至大便漏出來。神經受損可以因生育、長期用力排便、中風、因受傷而引致身體殘障、以及影響神經的疾病，如糖尿病和多發性硬化等原因引起。

## 容量減少 *Loss of Storage Capacity*

通常，直腸會擴張以保留住大便，直至您找到廁所。但直腸手術、放射性治療和炎性腸道疾病都可以造成傷疤，使直腸壁硬化和彈力減弱。直腸因此不能如往日的擴張以保留大便，結果會造成大便失禁。炎性腸道疾病亦會刺激直腸壁，使它們無法容納大便。

## 腹瀉 *Diarrhea*

腹瀉或大便稀爛較堅實的大便難以控制，因為腹瀉的時候，直腸填塞大便的速度更快。就算是沒有大便失禁的人，腹瀉的時候也可能會有大便滲漏。

## 骨盆底肌肉功能障礙 *Pelvic Floor Dysfunction*

不正常的骨盆底肌肉和神經可以引致大便失禁。例如包括

- 感應大便在直腸內的功能受損
- 排便時肛門肌肉收縮的能力減弱
- 直腸脫垂
- 直腸從陰道突出，稱為直腸突出 (rectocele)

# Kaiser Permanente Urogynecology

- 骨盆底全面衰弱和鬆垂

生育通常是引致骨盆底功能障礙的原因，不過大便失禁一般在四十歲中期或以後才出現

## 如何診斷大便失禁？ *How is fecal incontinence diagnosed?*

醫生明白大便失禁所引起的感受，所以請開懷與醫生商談。醫生會問您一些與健康有關的問題、為您檢查身體，或者會進行一些醫學測試。可能會轉介您給專科醫生、例如腸胃科、婦科泌尿科或結 / 直腸外科醫生。

醫生或專科醫生可能會進行一個或以上的測試：

- 肛腸超聲波測試以檢查肛門括約肌的結構。
- 排糞造影可以顯示直腸可以容納多少大便、以及控制和排洩大便的能力。
- 乙狀結腸鏡檢查和結腸鏡檢查讓醫生可以窺視直腸和結腸的內部，找尋引致大便失禁的疾病顯示或其他毛病，例如發炎、腫瘤或疤痕組織。

## 怎樣治療大便失禁？ *How is fecal incontinence treated?*

大便失禁可以得到有效的治療，改善和恢復控制大便。治療的方法視乎造成大便失禁的原因和嚴重性；可能包括飲食改變、使用藥物、大便訓練或手術。有時可能需要採用多過一種治療才能有效控制大便，因為失禁是一連串複雜的情況。

### 飲食改變 *Dietary Changes*

食物影響大便的粘稠和在消化系統中蠕動的速度。假如大便太稀爛致難以控制，進食高纖維食物可以使大便固體化而較易控制。但高纖維食物對大便成形良好的人作用可能像瀉藥，反會造成問題。含咖啡因的食物和飲料，例如咖啡、茶或巧克力會使問題惡化，因為它們會增加排便和使內外肛門括約肌鬆弛。

調節您的食物和飲食方法有助您控制大便失禁。

- **記錄食物日誌。**把您所吃的東西、份量以及失禁時間記錄下來。經過幾天之後，您可能發現一個模式，包括某些食物與失禁的關係。當您找出引起問題的食物之後，戒掉那些食物，然後看看失禁是否有改善。應該避免特別會引起腹瀉的食物和飲料，包括
  - 醃製或煙薰肉類，例如香腸、火腿或火雞

# Kaiser Permanente Urogynecology

- **含咖啡因的飲品和食物。** 有些人對咖啡、茶、可樂和巧克力裏的咖啡因敏感。咖啡因會刺激大腸，使大便蠕動得更快。逐步減少咖啡因，突然停止會令您煩躁和引起頭痛。
- **辛辣食物。** 辛辣的食物會加速食物在大腸道移動的速度。
- **酒精飲料。** 酒精會使大便鬆軟和稀散。不同種類的酒精對人有不同的影響。
- **零卡油 Olestra, Olestra** 是一種人造替代脂肪，用於一些脫脂食物，不會為人體所吸收。它可以使一些人的大便變得鬆軟和稀爛。
- **奶或奶類產品，好像牛奶、乳酪或冰淇淋。** 有一些人對奶類製品敏感或甚至會有過敏反應。他們的腸會受到刺激，因而蠕動得更快。試試從飲食中剔除奶類，看看有沒有幫助。有些人可能無法接受奶類所含的乳糖，有些人可能會對奶類蛋白質(酪蛋白)敏感或無法消化。
- **水果，例如蘋果、桃或梨**
- **油膩的食物**
- **糖精，例如用於消脂飲料、無糖口香糖和糖果、巧克力和果汁中的山梨醇 (sorbitol)、木糖醇 (xylitol)、甘露醇 (mannitol) 和果糖 (fructose)** 人造糖精是人體不會吸收的糖。對一些人，它可以令大便鬆軟，甚至有輕瀉劑的作用。試試從飲食中剔除糖精，看看有沒有幫助。
- **少吃多餐。** 有一些人如果一餐吃的份量多會造成腸道收縮，因而引致腹瀉。您仍可以在一天之內吃同等份量的食物，但把它們分開為少吃多餐。
- **在不同的時間飲食。** 液體有助食物在消化系統中移動。所以如果您想減慢食物移動的速度，在進食前或後半小時飲東西，但不要在進食時一同飲。
- **進食適量纖維。** 對很多人，纖維可以使大便鬆軟、成形和易於控制。纖維可見於水果、蔬菜和穀類。您需要每天吃 20 至 30 克纖維，不過應逐漸加進您的飲食中，使身體可以適應。突然一下子吃太多纖維會引起鼓脹、多氣或甚至腹瀉。同時，太多無法溶解或消化的纖維會造成腹瀉。假如您發覺進食多一點纖維加劇了腹瀉，便在飲食中減少水果和蔬菜至每樣兩份並且除皮和核。
- **進食可以令大便結實一點的食物。** 含有可溶或易於消化的纖維的食物可以減慢腸道排空，這些食物包括香蕉、米飯、木薯澱粉、麵包、土豆、蘋果醬、乳酪、滑花生醬、酸乳酪、麵條和麥片。
- **飲大量水。** 預防缺水，保持大便鬆軟和成形。水是一個好的選擇。假如您發現含咖啡因、酒精、奶或含碳酸成份的飲料會引發腹瀉，便要盡量避免。

# Kaiser Permanente Urogynecology

假如腹瀉持續一段時間，會妨礙身體吸收維生素和礦物質。如果您需要維生素補充劑，請與醫生商量。

## 藥物 *Medication*

假如失禁是由腹瀉引起，可以靠藥物來幫助。有時醫生會建議用容積性緩瀉藥來幫助病人建立一個較為正常的大便模式。假如奶類產品或葉狀蔬菜會引致大便稀鬆或有氣，那麼按照包裝上的指示分別服用乳糖酵素和 / 或 Beano 補充劑來改善您對這些食物的敏感。您的醫護人員可能給您開列制止腹瀉的處方藥物，例如 loperamide (痢邁寧) 或 diphenoxylate (狄芬諾西萊) 以減慢腸道的蠕動，幫助您控制問題。

## 大便訓練 *Bowel Training*

大便訓練可以幫助一些人重新學習如何控制大便。在某些情況下，大便訓練包括強化肌肉；而在另一些情況下，是訓練腸道在一天內定時排便。

- **使用生理回饋療法。**生理回饋療法是強化和協調肌肉的方法，可以幫助一些失禁的人。患者在進行稱為凱格爾氏 (Kegels) 運動的時候，用特別的電腦儀器測量肌肉的收縮，以強化直腸和改善直腸感知。這些運動訓練骨盆底的肌肉，包括那些有份控制大便的肌肉。電腦顯示有關肌肉功能的訊息，反映您做的運動是否正確和肌肉有否增強。生理回饋療法是否有效視乎大便失禁的原因、肌肉受損的程度、以及您做運動的能力。
- **建立一個定時大便的模式。**有些人，特別是因為便秘引致大便失禁的人，可以藉著訓練自己每天在特定的時間排便，例如在進餐之後，因而恢復控制大便。要成功的關鍵在於堅持，因為可能需要一段時間才可以建立定時的習慣。就算不是馬上見效，也不要灰心或放棄。

## 神經協調術 *Neuromodulation*

對一些從行為治療，或用藥物仍無效治療大便失禁的病人，刺激膀胱的神經可能會有幫助。雖然這種治療法有效，但並非適合每一個人。這一種治療可能需要經常見醫生或動手術。

## 手術 *Surgery*

對經過飲食治療、生理回饋和神經協調仍然無效的人，以手術修補肛門括約肌可能是其中一個選擇。另一個手術選擇是結腸造口術。這療程包括切斷結腸，把一端駁到腹部的開口，叫做造口 (stoma)，讓大便可以經由它排出體外，用袋收集。結腸造口術可以是暫時性的，也可以是永久性的。

# Kaiser Permanente Urogynecology

## 如何處理肛門不適 *What to Do About Anal Discomfort*

肛門四周的皮膚是嫩弱和敏感的。便秘和腹瀉或是皮膚接觸到糞便都會引起痛楚或痕癢。有一些方法可以舒緩這種不適：

- 大便之後，用清水而不是肥皂清洗肛門四周。肥皂會令皮膚乾燥，加劇不適。假如可能，在淋浴間用和暖的水清洗，或使用坐盆浸泡臀部。或者試用免過水的皮膚清潔劑。避免使用廁紙清潔，用乾的廁紙磨擦只會進一步刺激皮膚。用濕潤而無酒精的紙巾是較佳的選擇。
- 清洗後，吹乾該部位。假如時間不容許，可用不起毛的布輕拍弄乾。
- 使用有保護作用的防護潤霜來幫助皮膚預防因直接接觸糞便而受到的刺激。您應該先徹底清潔該部位，以防積存會引起更多毛病的細菌。不過，在嘗試用任何肛門油膏和乳膏之前，先與您的醫護專業人員商量，因為有些成份會引起刺激。醫護專業人員會給您介紹適合的油膏或乳膏。
- 試試用非藥用爽身粉或玉米粉以舒緩肛門的不適。
- 穿著棉質內衣褲和鬆身透氣的衣服。緊身衣服阻止空氣流通，會使肛門的問題惡化。及早更換弄髒了的內衣褲。
- 如果您使用護墊或即棄內衣物，確保它們上面有吸水排水層。有吸水排水層的產品可以從皮膚吸走大便和水份到護墊，從而保護皮膚。

## 日常實用提示 *Everyday Practical Tips*

- 無論到哪裏，用背包或手提袋裝好，隨身帶備清潔用品和替換的衣物。
- 在有需要之前先找出洗手間的位置。
- 出門之前先用洗手間。
- 假如您認為很可能會失禁，便預先穿上即棄內衣褲或衛生護墊。
- 假如失禁頻密，使用口服的糞便除臭劑，使您舒適一點。

## 我為您提供的護理 *Your Care with Me*

假如我們訂定了治療的方案後，若對您的癥狀有疑問或仍沒有改善，請即通知我。

視乎環境和當時哪一樣對您最方便，您有很多聯絡我的方法。您可以在網上、電話或親身來找到我。

- 如屬非緊急的問題或關注，您可以利用這個網址給我發電郵。您也可以在网上安排約診。

# Kaiser Permanente Urogynecology

- 假如您有即時的問題，或者您只是想用電話聯絡，請撥打您的醫護人員給您聯絡他們診所職員的電話號碼，或致電我們每週七天，每天 24 小時開放的預約及諮詢熱線

## 我們如何協調為您提供護理 *How We Coordinate Your Care*

因為 Kaiser Permanente (凱薩醫療機構) 的各部門都在一起或鄰近，其中包括藥房、化驗所、放射科和健康教育部，所以您會得到更方便的護理。

另一個優點是我們全面的電子醫療記錄系統，使所有參與護理您的醫生和臨床醫護人員都了解您最近的健康狀況，並且可以互相合作得宜。

如果醫療護理小組的每一個成員都清楚您的健康狀況每一環節，那麼您的護理便會更安全和更有效。

## 假如您來就診 *If you come to an office visit*

- 在開始接受門診的時候，您會接到有關下一次測試、檢查、或免疫注射到期的資料。我們可以商討和安排任何所需的預防性測試。
- 爲了幫助您預備來就診，請參閱「門診」一欄下的其他詳細資料。

## 如果我處方藥物 *If I prescribe medications*

我們會合作監察和評估給您的藥物之效用，並且按需要作出調整。處方藥物可以在任何 Kaiser Permanente (凱薩醫療機構) 藥房配購。只須要通知我哪一所藥房最適合您，我便會在您到達該藥房之前，把電子藥方傳送給他們。

如果您將來需要續配藥物，您可以：

- 在網上或用電話訂購。利用藥物標籤上的藥物續配編號，透過我的主網頁或用電話預先訂購續配。
- 可以郵寄藥物給您，不另收費。或者您可以親自到藥房取藥。假如您訂購的時候，續配額已經用完，藥房會聯絡我，跟我商討。

## 如果需要化驗或造影檢查 *If lab testing or imaging is needed*

如果是化驗，我會用電子醫療記錄系統把要求傳送往您選擇的 Kaiser Permanente (凱薩醫療機構) 化驗室。如果是造影檢查，我們跟放射科部門安排預約。有結果的時候，我會以郵遞、保密電郵或電話把報告通知您。此外，您可以在網上看到大部份化驗報告，加上我附上的任何備註解釋。

# Kaiser Permanente Urogynecology

## **如果我轉介您看專科醫生 *If I refer you to a specialist***

如果我需要就您的病況徵求額外意見，我的專業同袍隨時會給我協助。有時候，我可能在您來就診當中聯絡他們，以便我們一起商討如何護理您。假如我們經商量後，認為您需要約診專科，我們通常可以在當天或盡快給您安排預約。

## **如果您到期接受預防性檢查或測試**

### ***If you are due for preventive screenings or tests***

作為預防勝於治療的目標之一，我們健康護理小組的其他人可能會通知您到來就診或檢查。假如您的癌症篩檢或需要監察的病況已過期，我們亦會聯絡您。

## **方便您的資源 *Convenient Resources for You***

作為您的個人醫生，我的目標是給您提供優良的護理和讓您有更多選擇，使您的健康護理更方便。我建議您熟習我們所提供的眾多資源，那麼您便可以選擇對您最有用的服務。

《我的網上醫生》是每星期七天、每天廿四小時開放，讓您在任何最方便的時間和地方都能得到您需要的護理。在我的主網頁上，您可以：

## **安全地處理您的護理 *Manage your care securely***

- 檢視和撰寫保密的電子郵件。
- 處理您的處方藥物和安排預約。
- 檢視您過去的就診和測試結果。
- 檢視您的預防性服務，看看您是否到期接受定期篩檢測試或最新的防疫注射。

## **更了解您的病況 *Learn more about your condition***

- 閱讀有關疾病的起因、癥狀、治療和療程。
- 找尋有助您應付病況的互動健康工具、錄像和播客。
- 觀看有助您決定或預備接受手術或療程的視像節目。

## **保持健康 *Stay healthy***

- 查看由我們醫療中心所開設的健康教育班和支援小組的地點。
- 探索幫助您保持健康為主題的互動節目、錄像和播客。

# Kaiser Permanente Urogynecology

- 檢視您的《預防性服務》，看看您是否到期接受定期篩檢測試或最新的防疫注射。